

## Горячие завтраки ноябрь 2021г

		<b>15.11.2021 Понедельник</b>	<b>Масса, гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/кал</b>	<b>Цена</b>
	67,31	Кукуруза сахарная	55	1.4	0.7	5.8	37.9	10-69
97		Бедро куриное	90	15.3	11.7	0	162	26-37
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4.5	7.05	23.25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150			14.25	57	9-42
		Яблоки	100					6-50
		<b>Итого</b>		<b>24.4</b>	<b>20.85</b>	<b>56.4</b>	<b>519.1</b>	<b>61-61</b>
		<b>16.11.2021 Вторник</b>						
		Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	7-95
	16	Сыр «Голландский»	15	0.75	10.65	0.19	48.65	7-33
		Каша рисовая молочная	200	5.2	3.4	30.8	184	14-73
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Кисель	200			30.60	80.90	4-38
		Напиток	200					13-00
	52,19	Рулет с повидлом	52					13-78
		<b>Итого</b>		<b>14.25</b>	<b>20.05</b>	<b>74.99</b>	<b>458.75</b>	<b>61-61</b>
		<b>17.11.20 среда</b>						
302	83,67	Салат «Витаминный»	83	1.13	3.65	6.17	63.51	9-19
		Плов из мяса птицы	90/150	20.52	17.55	48.87	285.5	50-46
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Чай с сахаром	200	0.2		15	58	1-52
		<b>Итого</b>		<b>25.05</b>	<b>22.60</b>	<b>83.14</b>	<b>489.21</b>	<b>61-61</b>
		<b>18.11.2021 четверг</b>						
	106,52	Огурцы солёные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	7-03
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
		Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-76
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73
		<b>Итого</b>		<b>21,81</b>	<b>16,5</b>	<b>82,6</b>	<b>527</b>	<b>61-61</b>





## Горячие обеды ноябрь 2021г

<b>15.11.2021 Понедельник</b>		<b>Масса,гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/кал</b>	<b>Цена</b>
68,25	Кукуруза сахарная	52	1.9	0.8	10.4	53.8	10-04
	Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	7-00
	Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-37
	Каша гречневая с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
	Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
	Яблочный нектар	150			14,25	57	9-42
	<b>Итого</b>		<b>32,20</b>	<b>25,83</b>	<b>83,14</b>	<b>696</b>	<b>61-61</b>
<b>16.11.2021 Вторник</b>							
109,88	Огурцы солёные	64	0,54	0,18	2,19	7,68	7-53
	Суп картофельный с рисом (бульон на кости)	200	1.44	4,16	13.20	97.6	6-82
	Сосиски «Домашние»	100	10	18	0,30	115	23-16
	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7.23	11.79	39.72	300.9	6-73
	Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.59
	Чай с молоком сгущённым	200	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28
	Яблоки	100					6-50
	<b>Итого</b>						<b>61-61</b>
<b>17.11.2021 Среда</b>							
53,54	Салат «Витаминный»	53					5-85
	Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	7-03
	Плов из мяса птицы	80/150	20,52	17,55	48,87	255,4	46-62
	Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1.52
	<b>Итого</b>						<b>61-61</b>
<b>18.11.2021 Четверг</b>		<b>Масса, гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/кал</b>	<b>Цена</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1.6	3.44	8	70.4	7-41
	Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	206,24	5-76

302		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	180	0,38	0,0	28.12	110,2	6-20
		<b>Итого</b>		<b>23,89</b>	<b>20.24</b>	<b>83,32</b>	<b>615.24</b>	
		<b>19.11.2021 Пятница</b>						
68.25		Кукуруза сахарная	57	2,08	0,87	11,4	58,9	11-32
		Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	8-93
		Сосиски «Домашние»	100	10	18	0,30	115	23-16
		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300.9	6-73
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Какао с молоком	200	4,9	5	32.5	124	10-88
685		<b>Итого</b>						<b>61-61</b>
		<b>20.11.2021 Суббота</b>						
67.88		Огурец солёный	22	0.22	0.1	2.1	2.64	2-63
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1.44	4.16	13.20	97.6	6-82
		Котлета из говядины	80	12.72	11.52	12.80	208.8	44-29
		Макаронны отварные	80	5.1	9.15	34.2	206.24	5-76
302		Хлеб пшеничный	40	4,3	1.8	17.4	109.6	0.-59
		Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	1.52
		<b>Итого</b>		<b>23.98</b>	<b>26.73</b>	<b>94.7</b>	<b>682.88</b>	<b>61-61</b>
437		<b>22.11.2021 Понедельник</b>	<b>Масса, гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/кал</b>	<b>Цена</b>
332		Кукуруза сахарная	52	1.9	0.8	10.4	53.8	10-04
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6.2	4.48	17.84	133.6	7-00
		Бедро куриное	90	15.3	11.7	-	162	26-37
		Каша гречневая с соусом томатным	180	4.5	7.05	23.25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Яблочный нектар	150	-		14.25	57	9-42
		<b>Итого</b>		<b>32.20</b>	<b>25.83</b>	<b>83.14</b>	<b>696</b>	<b>61-61</b>
		<b>23.11.2021 Вторник</b>						

332	125.88	Кукуруза сахарная	49	1.9	0.8	10.4	53.8	9-33
		Борщ со свежей капустой (бульон на кости)	200	2	6.08	13.36	116	8-57
		Сосиски «Домашние»	100	10	18	0.30	115	23-16
		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7.23	11.79	39.72	300.9	6-73
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0.4	-	29.6	116	6-73
		Яблоко	100					6-50
		<b>Итого</b>						<b>61-61</b>
332		<b>24.11.2021 Среда</b>						
	58.40	Салат «Степной»	58	1,67	5,15	2,26	65	5-85
685		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6.2	4.48	17.84	91.84	7-03
		Плов из мяса птицы	80/150	20.52	17.55	48.87	255.4	46-62
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	1-52
		<b>Итого</b>						<b>61-61</b>
685								
		<b>25.11.2021 Четверг</b>	<b>Масса, гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/кал</b>	<b>Цена</b>
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1.6	3.44	8	70.4	7-41
110		Гуляш говяжий	100	12.51	5.85	3.6	118.8	41-65
		Макаронны отварные	150	5.1	9.15	34.2	206.24	5-76
302		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	180	0.38	-	28.12	110.2	6-20
		<b>Итого</b>		<b>23.89</b>	<b>20.24</b>	<b>83.32</b>	<b>615.24</b>	<b>61-61</b>
		<b>26.11.2021 Пятница</b>						
	60.42	Винегрет	60	<b>0,84</b>	<b>6,06</b>	<b>4,07</b>	<b>74,4</b>	4-70
		Рассольник ленинградский (бульон на кости)	200	2.40	4.50	16.08	108	8-93
		Сосиски «Домашние»	100	10	18	0.30	115	23-16
		Каша гречневая с соусом томатным	180	4.5	7.05	23.25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59





