

Директор МКОУ СОШ №4
Т.В. Антонова



Горячие завтраки январь 2022 г

Возрастная категория: 7-11 лет /12 лет и старше

1 орание завтракки январь 2022 г

pec.	Б	Наименование	блюда	Масса	порции	гp., мл	Б	Ж	У	Энерг.	порции	Цена
							(г)			(Калл)		
										ценность		
		10.01.2022										
		Понедельник										
	61,52	Курпуза сахарная		50			1,4	0,7	5,8	37,9		9-77
		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		8-44
		Хлеб пшеничный		30			3,2	1,4	13,1	82,2		1-11
		Ягодный нектар		150			-	-	14,25	57		9-42
		Яблоки		100								6-50
		Итого										
		11.01.2022										
		Вторник										
		Ябло отварное		40			5,1	4,6	0,3	63		8-50
97	16	Сыр «Голландский»		15			0,75	10,65	0,19	48,65		7-33
		Каша молочная		200			6,8	4,6	23,2	158,6		14-04
		манная										
		Хлеб пшеничный		30			3,2	1,4	13,1	82,2		1-11
		Кисель		150								3-28
		Напиток		200								13-00
	54,35	Рулет с повидлом		54								14-35
		Итого										
		12.01.2022										
		Среда										
	73,78	Салат «Витаминный»		73								8-19
		Плов из кур		90/150			20,52	17,55	48,87	285,5		50-79
		Хлеб пшеничный		30			3,2	1,4	13,1	82,2		1-11
685		Чай с сахаром		200			0,2	0,0	15,0	58		1-52
		Итого										
		13.01.2022										
		Четверг										
	77,7	Огурцы маринованные		44								5-13
451		Котлеты из говядины		80			12,72	11,52	12,80	208,8		46-09

61-61	Итого										
1-52	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58					
1-11	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2					
6-03	Макаронные изделия	150									
45-22	Тфтели из говяжьими с томатным соусом	110	9,74	11,57	9,25	181,41					
7-73	Огурцы маринованные	66									
117,08	Итого										
	15.01.2022 Суббота										
	Итого										
6-49	Яблоки	99									
5-04	Компот из сухфруктов с аскорбиновой кислотой	150									
1-11	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2					
22-61	Омлет натральный	110	8,80	10,72	3,57	145,50					
20-51	Сосиска «Джунитор»	50	5	9	0,15	80					
5-85	Масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77					
	14.01.2022 Пятница										
61-61	Итого										
1-52	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58					
1-11	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2					
1-10	Салати отварные с соусом томатным	10	0,1	9,10	0,2	202,0					

97	16,87	Сыр «Голландский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-73
366		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
		Запеканка из творога с молоком сгущеным	100/15	15,1	4,6	20,1	183,6	45-40
685		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1-11
		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого						61-61
		21.01.2022						
		Пятница						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	8-50
302		Макаронь отварные с сыром	150/15					13-87
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1-11
	193,15	Ягодный нектар	193					12-13
		Напиток	200					13-00
		Мандарины	100					13-00
		Итого						61-61
		22.01.2022						
		Суббота						
451		Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	46-09
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-71
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1-11
	149,8	Чай с молоком сгущеным	149					7-70
		Итого						61-61
		20.01.2022						
		Четверг						

Горючие завтраки январь 2022 г

Цена порции	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса порции	гп, мл	Б	Ж	У	ккал	Наименование блюда	Б	пер.
		Б	Ж	У									
											24.01.2022		
											Понедельник		
											Яйцо отварное		
											8-50		
											40		
											5,1		
											4,6		
											0,3		
											63		
											26-37		
											162		
											6-71		
											180		
											Каша гречневая (вязкая)		
											30		
											Хлеб пшеничный		
											3-08		
											200		
											0,3		
											15,2		
											60		
											15-84		
											Руллет с повидлом		
											60		
											Итого		
											25.01.2022		
											Вторник		
											Масло сливочное порционно		
											5-85		
											10		
											0,01		
											8,3		
											0,06		
											77		
											9-28		
											20,25		
											Сыр «Голландский»		
											19		
											200		
											5,2		
											3,4		
											30,8		
											184		
											14-99		
											Каша рисовая молочная		
											30		
											3,2		
											1,4		
											13,1		
											82,2		
											1-11		
											200		
											Какао с молоком		
											10-88		
											200		
											Напиток		
											13-00		
											100		
											Яблоко		
											6-50		
											Итого		
											26.01.2022		
											Среда		
											Салат «Витаминный»		
											80		
											90/150		
											20,52		
											17,55		
											48,87		
											285,5		
											48-28		
											Плов из кур		
											30		
											3,2		
											1,4		
											13,1		
											82,2		
											1-11		
											200		
											Хлеб пшеничный		
											3-08		
											60		
											15,2		
											61-61		
											Итого		
											61-61		

97	16,87	Сыр «Голландский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-73		
		Масло сливочное порпивно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85		
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	15,1	4,6	20,1	183,6	45-40		
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1-11		
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52		
		Итого						61-61		
		28.01.2022								
		Пятница								
		Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	8-50		
302		Макаронь отварные с сыром	150/15					13-87		
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1-11		
	193,15	Яблочный нектар	193					12-13		
		Напиток	200					13-00		
		Мандарины	100					13-00		
		Итого						61-61		
		29.01.2022								
		Суббота								
451		Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	46-09		
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-71		
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1-11		
	149,8	Чай с молоком сгущенным	149					7-70		
		Итого						61-61		

Горючие завтраки январь 2022 г

печ.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У		
Понедельник								
		Липо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	8-50
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-37
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-71
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1-11
		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
		Рулёт с повидлом	60					15-84
		Итого						61-61