Директор МКОУ СОШ№4
Т.В.Антонова_____

Горячие обеды январь 2022 г
Возрастная категория: 7-11лет /12 лет и старше

Комплексные обеды январь 2022 г

		10.01.2022 Понедельник						
	55,15	Кукуруза сахарная	45					8-76
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	7-14
		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	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Итого						**61-61**
		11.01.2022 Вторник						
	105, 88	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	6-99
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	8-81
		Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	12-30
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-88
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Кисель	150					3-28
		Напиток	200					13-00
	62,02	Пряник детский	62					8-87
		Итого						**61-61**
		12.01.2022 Среда						
	44,23	Салат «Витаминный»	44					4-91
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	7-13
		Плов из кур	80/150	20,52	17,55	48,87	255,4	46-95
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
685		Чай с сахаром	150	0,2	0,0	15,0	58	1-14
		Итого						**61-61**

		13.01.2022 Четверг						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	8-00
451	74,37	Котлеты из говядины	74					42-85
332		Спагетти отварные с соусом томатным	180					7-76
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**23,92**	**22,47**	**79,4**	**653,04**	**61-61**
		14.01.2022 Пятница						
		Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	4-89
	132	Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	9-01
		Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	6,45	10,35	37,2	183,9	6-88
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150					5-04
		Яблоки	100					6-50
	47,09	Печенье детское	47					7-30
		Итого						**61-61**
		15.01.2022 Суббота						
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-93
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	110 (80/30)	9,74	11,57	9,25	181,41	45-22
302	160,7	Макароны отварные	160					6-46
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого						**61-61**

Комплексные обеды январь 2022 г

		17.01.2022 Понедельник						
	65,04	Кукуруза сахарная	53					10-33
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	7-14
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-37
302		Каша гречневая (вязкая)	150					6-71
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Чай с лимоном	200					3-08
		Яблоко	100					6-50
		Итого						**61-61**
		18.01.2022 Вторник						
	64,77	Салат «Степной»	64					6-51
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	8-81
		Биточки куриные	50					31-95
302		Каша пшеничная	150					5-15
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Чай с молоком сгущенным	150					7-71
		Итого						**61-61**
		19.01.2022 Среда						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	8-00
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	255,4	48-28
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
	175,8	Кисель	175					3-85
		Итого						**61-61**

		20.01.2022 Четверг						
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	7-13
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	110 (80/30)	9,74	11,57	9,25	181,41	45-22
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-15
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
685	170,78	Чай с лимоном	170					2-63
		Итого						**61-61**
		21.01.2022 Пятница						
		Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	4-89
	132	Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	9-01
302		Макароны отварные	150					6-05
		Куры отварные	70					27-22
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
	22,83	Печенье	22					3-54
		Итого						**61-61**
		22.01.2022 Суббота						
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-93
451	78,71	Котлеты из говядины	78					45-35
302		Каша гречневая (вязкая)	150					6-71
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
685		Чай с сахаром	150					1-14
		Итого						**61-61**

Комплексные обеды январь 2022 г

		24.01.2022 Понедельник						
	65,04	Кукуруза сахарная	53					10-33
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	7-14
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-37
302		Каша гречневая (вязкая)	150					6-71
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Чай с лимоном	200					3-08
		Яблоко	100					6-50
		Итого						**61-61**
		25.01.2022 Вторник						
	64,77	Салат «Степной»	64					6-51
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	8-81
		Биточки куриные	50					31-95
302		Каша пшеничная	150					5-15
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Чай с молоком сгущенным	150					7-71
		Итого						**61-61**
		26.01.2022 Среда						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	8-00
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	255,4	48-28
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
	175,8	Кисель	175					3-85
		Итого						**61-61**

		27.01.2022 Четверг						
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	7-13
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	110 (80/30)	9,74	11,57	9,25	181,41	45-22
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-15
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
685	170,78	Чай с лимоном	170					2-63
		Итого						**61-61**
		28.01.2022 Пятница						
		Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	4-89
	132	Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	9-01
302		Макароны отварные	150					6-05
		Куры отварные	70					27-22
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
	22,83	Печенье	22					3-54
		Итого						**61-61**
		29.01.2022 Суббота						
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-93
451	78,71	Котлеты из говядины	78					45-35
302		Каша гречневая (вязкая)	150					6-71
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
685		Чай с сахаром	150					1-14
		Итого						**61-61**

Комплексные обеды январь 2022 г

		Понедельник 31января						
	65,04	Кукуруза сахарная	53					10-33
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	7-14
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-37
302		Каша гречневая (вязкая)	150					6-71
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	1-48
		Чай с лимоном	200					3-08
		Яблоко	100					6-50
		Итого						**61-61**