

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №7»

Сабурова З. К.

2022 г.



Примерное 16 дневное меню учащихся 1-4 классов МКОУ СОШ № 7 г. Кизляр

(для обучающихся в второй смене) с 01.04.2022 по 16.04.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

[illegible][illegible]

Щи	200	1,0	3,8	5,8	106,8	0,017	24,0		12,09	5,42		9-73
Бедро куриное	100											35-89
Макароны	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5	9	0,9	6-34
Салат «Витаминный»	42,34	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20	4	0,476	4-97
Хлеб	40											1-55
Чай с лимоном	200/7	0,01	8,3	0,06	77		84,0					3-13
Итого		33,44	30,34	105,12	722,24	0,237	62,90	3,76	101,99	56,26	58,553	61-61
4-день 05.04.2022 г. Вторник												
Суп рисовый б/к	200	1,44	4,16	13,20	97,6	0,07	82,8	6,14	19,18	28,66.	0,714	8-59
Каша пшеничная	150	5,1/13,6	9,15/15,15	34,2/35,12	244,5/334,5	0,06			10,5	9	0,9	5-09
Тефтели	73	5	9	0,15	80							29-73
Кукуруза сладкая консервированная	50											14-92
Чай	200											1-73
Хлеб пшеничный	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174	0,002	0,16	29,2	16	1,132	1-55
Итого		19,74	21,81	76,53	523,6	0,238	1298,9	4,2	125,29	84,06	3,21	61-61
5-день 06.04.2022 г. Среда												
Суп с вермишелью б/к	200	2,40	4,50	16,08	108	0,1			22	74,2	27.	8-73
Плов с грудкой	65/100	11,4	9,75	27,15	247,5	0,045	750	0,6	30,6	31,8	1,2	44-00

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Итого		17,38	24,87	90,74	672,40	0,225	0,002		33,54	150,40	73,38	98,677	61-61
13-день 15.04.2022 г.													
Пятница													
Борщ с капустой	200	2,40	4,50	16,08	108	0.1			22	74.2	27.	1	9-88
Каша пшеничная	150	5,1/13, 6	9,15/ 15,15	34,2/35, 12	244,5/334, 5	0.06			10.5		9	0.9	5-09
Котлета	80	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	30-82
Салат «Витаминный»	45,77	5,1	4,6	0,3	63	0.026	59.6		20		4	0.476	5-34
Чай	200												1-73
Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-55
Печенье «Ракушка»	40												7-20
Итого		17,38	24,87	90,74	672,40	0,225	0,002		33,54	150,40	73,38	98,677	61-61
14-день 16.04.2022 г.													
Суббота													
Суп гороховый б/к	200	6,2	4,48	17,84	91,84								9-43
Каша гречневая	150												6-48
Люля	40												23-28
Кукуруза сладкая консервированная	30												9-04
Хлеб пшеничный	53	4.3	1.8	17.4	109.6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	2-05
Сок яблочный	200												11-33
Итого		17,38	24,87	90,74	672,40	0,225	0,002		33,54	150,40	73,38	98,677	61-61