

УТВЕРЖДАЮ



Примерное 12 дневное меню учащихся 1-4 классов МКОУ СОШ № 7 г. Кизляр

(для обучающихся во вторую смену) с 01.09.2022 по 14.09.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

						(Калл)														
	1-день 01.09.2022 Четверг																			
	Щи со свеж кап.на к/б со сметаной	200/80	4,48	1,36	6,72	72,8	0,04	9,6		25,46	15,28							0,56		9,62
	Каша гречневая	150	6,09	8,62	38,64	243,75			1,155	14,7	1,42	22,15						1,2		7,23
	Куры тушен	105	15,46	19,93	5,31	249,51	0,06	0,02	48,55	61,53	22,92	150,05						1,83		38,71
	хлеб	60	6,94	26,1	164,4	0,09	0,09		0,002	0,07								130,8		2,7
	Чай с лимоном	200/8	1,14	4,51	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	99,8	185,54						18,42		3,34
	Итого																			61-61
	2-день 02.09.2022 Пятница																			
	Суп вермиш на к/б	200	2,1	2,2	15,1	89	0,07	5,28		10,95	16,74							0,69		7,08
	Макароны отварные	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24			2,32	20,55	110,05						2,32		6,99
	Бедро курин тушен	90	15,93	19,27	5,14	241,16	0,05	0,026	46,97	59,53	22,18	145,16						1,77		30,76
	Чай с лимон	200/7	1,14	4,51	7,71	57,33	0,01	3,57	0,01	112,55	99,08	185,54						18,42		3,34
	Хлеб пшеничн	60	2,7	6,94	26,1	164,4	0,09		0,002	0,07								130,8		2,7
	кукуруза	31,5																		10,74
	Итого																			61-61
	3-день03.09.2022 Суббота																			
	Борщ из свежей капустаы на к/б со смет	200/8	4	1,36	9,28	77,6	0,04	6,36		23,16	16,78							0,76		10,47

	Котлеты говяжьи	105	11,55	15,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	32,13	166,38	1,5	37,72
	Каша пшеничная	150	3,82	4,4	25,26	229,5	0,11			11,09	31,56	89,62	1,03	6,02
	хлеб	60	2,7	6,94	26,1	164,4	0,09		0,002	0,07			130,8	2,7
	Компот из сухофрукт	200		0,04	24,76	94,2	0,01	1,08		6,4		3,6	0,18	4,70
	Итого													61-61
	4-день 05.09.2022													
	Понедельник													
	Суп картов с бобовыми на к/б	200	6,32	2,96	25,2	161,6	0,18	4,66		26,12	31,88		1,85	8,06
	Каша гречневая(вязкая)	150	6,09	8,62	38,64	243,75			1,155	14,7	1,42	22,15	1,2	7,23
	Котлета курин	110	11,55	15,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	32,13	166,38	1,5	31,22
	Хлеб ржаной	60	4,9	2,34	30,6	186,48	0,250	0,29		52,56	28,8		2,04	2,7
	Сок яблочный	200			19	76	0,01	3				0,1		12,40
	Итого													61-61
	5-день 06.09.2022													
	Вторник													
	Суп рисовый на к/б	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	5,6		12,62	19,21		0,73	7,21
	Макароны отварные	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24			2,32	20,55	110,05	2,32	6,99
	хлеб	60	2,7	6,94	26,1	164,4	0,09		0,002	0,07			130,8	2,7

[illegible]

	Щи из свеж капусты на к/б со сметаной	200/8	4,48	1,36	6,72	72,8	0,04	9,6		25,46	15,28		0,56	9,63
	Макароны отварные	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24			2,32	20,55	110,05	2,32	6,99
	Бедро курин	97	15,93	19,27	5,14	241,16	0,05	0,026	46,97	59,53	22,18	145,16	1,77	36,04
	Хлеб пшеничн	50	5,37	2,25	21,75	137	0,075		0,002	0,06			109	2,25
	Чай с сахар	200		0,2	14	28				6			0,4	1,94
	Огурец свежий	60												4,76
	Итого													61-61
	9-день 10.09.2022 Суббота													
	Суп рисовый на к/б	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	5,6		12,62	19,21		0,73	7,21
	Тефтели из говядины	97	12,91	11,78	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	57,8	28,4	141,4	1,27	40,48
	Каша пшеничная	150	3,82	4,4	25,26	229,5	0,11			11,09	31,56	89,62	1,03	6,02
	хлеб	50	2,7	6,94	26,1	164,4	0,09		0,002	0,07			130,8	2,25
	Компот из сухофруктов	200		0,04	24,76	94,2	0,01	1,08		6,4		3,6	0,18	4,70
	Итого													61-61
	10-день 12.09.2022 Понедельник													
	Суп рассольник на к/б со смет	200/8	4,16	1,68	12,32	95,2	0,07	5,36		12,04	18		0,68	10,87
	Плов с курин окорок	120/90	21,25	25,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74	46,55
	Чай с сахаром	200		0,2	14	28				6			0,4	1,94
	Хлеб ржаной	50	4,9	2,34	30,6	186,48	0,250	0,29		52,56	28,8		2,04	2,25

[illegible]