



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

(для обучающихся в вторую смену) с

16.09.2022 по 29.09.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

ред.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
			ж	б	у		В1	С	А	са	mg	p	Fe	
	1-день 16.09.2022 г. 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
	2-день 17.09.2022 г. Суббота													
	Борщ из свежей капусты 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
	3-день 19.09.2022 г. 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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]