



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

(для обучающихся в первую смену) с

01.10.2022 по 14.10.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

[illegible]

[illegible]

	Сок яблочный	200	1,14	4,51	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42	12,8
	Итого													61-61
	9-день 11.10.2022 г. Вторник													
	Каша рисовая молочная	200	2,94	3,88	35,22	188	0,03		19,05	5,62	20,76	63,81	0,45	17,89
	Масло сливочное	30	2,32	2,95	0	36,4			26	88	3,5	50	010	22,70
	Сыр Гауда	10		24,6	0,3	225			177	3		6		6,69
	Какао с молок	200	3,52	3,72	25,49	143,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	12,08
	хлеб	50	5,37	2,25	21,75	137	0,075		0,002	0,06			109	2,25
	Итого													61-61
	10-день 12.10.2022 Среда													
	Котлета Курин	90	11,55	15,55	15,6	228,75	0,10		28,75	43,75	166,38	32,13	1,5	23,29
	Макаронны с овощами	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24			2,32	20,55	110,05	2,32	12,40
	Чай с молок сгущен	200	3,52	3,72	25,49	143,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	9,42
	хлеб	50	5,37	2,25	21,75	137	0,075		0,002	0,06			109	2,25
	банан	182												14,25
	Итого													61-61
	11-день 13.10.2022 г. Четверг													
	Каша пшеничн молочн	150	4,82	8,71	30,66	220,35				16,0	65		2,2	19,26

[illegible]