



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

(для обучающихся во вторую смену) с

01.10.2022 по 14.10.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

| рек. | 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    |              |
|      | <b>1-день 01.10.2022</b><br><b>Суббота</b>          |              |                      |       |       |                        |              |       |       |                          |       |        |       |              |
|      | Суп с макаронами на к/б                             | 200          | 2,1                  | 2,2   | 15,1  | 89                     | 0,07         | 5,28  |       | 10,95                    | 16,74 |        | 0,69  | 7,33         |
|      | Тефтели из говядины                                 | 90           | 14,02                | 13,15 | 86,89 | 504,76                 | 0,24         |       |       | 2,32                     | 20,55 | 110,05 | 2,32  | 39,78        |
|      | Пшеничн каша                                        | 150          | 15,93                | 19,27 | 5,14  | 241,16                 | 0,05         | 0,026 | 46,97 | 59,53                    | 22,18 | 145,16 | 1,77  | 6,02         |
|      | Компот из сухофр                                    | 200          | 1,14                 | 4,51  | 7,71  | 57,33                  | 0,01         | 3,57  | 0,01  | 112,55                   | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 6,23         |
|      | хлеб                                                | 50           | 2,7                  | 6,94  | 26,1  | 164,4                  | 0,09         |       | 0,002 | 0,07                     |       |        | 130,8 | 2,25         |
|      |                                                     |              |                      |       |       |                        |              |       |       |                          |       |        |       |              |
|      | <b>Итого</b>                                        |              |                      |       |       |                        |              |       |       |                          |       |        |       | <b>61,61</b> |
|      | <b>2-день -03.10..2022 г.</b><br><b>Понедельник</b> |              |                      |       |       |                        |              |       |       |                          |       |        |       |              |
|      | Щи из свеж капусты на к/б                           | 200          | 4                    | 1,36  | 9,28  | 77,6                   | 0,04         | 6,36  |       | 23,16                    | 16,78 |        | 0,76  | 10,47        |
|      | Плов из курицы                                      | 120/90       | 11,55                | 15,55 | 15,7  | 228,75                 | 0,10         | 0,15  | 28,75 | 43,75                    | 32,13 | 166,38 | 1,5   | 42,01        |
|      |                                                     |              |                      |       |       |                        |              |       |       |                          |       |        |       |              |
|      | хлеб                                                | 64           | 2,7                  | 6,94  | 26,1  | 164,4                  | 0,09         |       | 0,002 | 0,07                     |       |        | 130,8 | 2,90         |
|      | Компот из сухофр                                    | 200          |                      | 0,04  | 24,76 | 94,2                   | 0,01         | 1,08  |       | 6,4                      |       | 3,6    | 0,18  | 6,2          |
|      |                                                     |              |                      |       |       |                        |              |       |       |                          |       |        |       |              |
|      | <b>Итого</b>                                        |              |                      |       |       |                        |              |       |       |                          |       |        |       | <b>61-61</b> |
|      | <b>3-день 04.10.2022 г</b><br><b>Вторник</b>        |              |                      |       |       |                        |              |       |       |                          |       |        |       |              |
|      | Суп Рассольник на к.б                               | 200          | 6,32                 | 2,96  | 25,2  | 161,6                  | 0,18         | 4,66  |       | 26,12                    | 31,88 |        | 1,85  | 9,37         |

[illegible]

[illegible]

|  |                                               |       |       |       |       |        |              |      |       |              |             |        |       |              |
|--|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|------|-------|--------------|-------------|--------|-------|--------------|
|  | хлеб                                          | 64    | 2,7   | 6,94  | 26,1  | 164,4  | 0,09         |      | 0,002 | 0,07         |             |        | 130,8 | 2,90         |
|  | Компот из сухофр                              | 200   |       | 0,04  | 24,76 | 94,2   | 0,01         | 1,08 |       | 6,4          |             | 3,6    | 0,18  | 6,2          |
|  | <b>Итого</b>                                  |       |       |       |       |        |              |      |       |              |             |        |       | <b>61-61</b> |
|  | <b>День 9 11.10.2022</b><br><b>вторник</b>    |       |       |       |       |        |              |      |       |              |             |        |       |              |
|  | Суп Рассольник на к.б                         | 200   | 6,32  | 2,96  | 25,2  | 161,6  | 0,18         | 4,66 |       | 26,12        | 31,88       |        | 1,85  | 9,37         |
|  | Каша гречневая(вязкая)                        | 150   | 6,09  | 8,62  | 38,64 | 243,75 |              |      | 1,155 | 14,7         | 1,42        | 22,15  | 1,2   | 12,33        |
|  | Биточки курин с соусом                        | 80/30 | 11,55 | 15,55 | 15,7  | 228,75 | 0,10         | 0,15 | 28,75 | 43,75        | 32,13       | 166,38 | 1,5   | 24,41        |
|  | Хлеб пшеничн                                  | 60    | 4,9   | 2,34  | 30,6  | 186,48 | <b>0,250</b> | 0,29 |       | <b>52,56</b> | <b>28,8</b> |        | 2,04  | 2,70         |
|  | Сок яблочный                                  | 200   |       |       | 19    | 76     | 0,01         | 3    |       |              |             | 0,1    |       | 12,80        |
|  | <b>Итого</b>                                  |       |       |       |       |        |              |      |       |              |             |        |       | <b>61-61</b> |
|  | <b>10-день 12.10.2022 г.</b><br><b>среда</b>  |       |       |       |       |        |              |      |       |              |             |        |       |              |
|  | Суп горохов на к/б                            | 200   | 2,1   | 2,1   | 15,5  | 90     | 0,07         | 5,6  |       | 12,62        | 19,21       |        | 0,73  | 8,1          |
|  | Макароны отварные                             | 150   | 14,02 | 13,15 | 86,89 | 504,76 | 0,24         |      |       | 2,32         | 20,55       | 110,05 | 2,32  | 12,40        |
|  | хлеб                                          | 60    | 2,7   | 6,94  | 26,1  | 164,4  | 0,09         |      | 0,002 | 0,07         |             |        | 130,8 | 2,70         |
|  | Котлета из говядины                           | 95    | 11,55 | 15,55 | 15,7  | 228,75 | 0,10         | 0,15 | 28,75 | 43,75        | 32,13       | 166,38 | 1,5   | 23,29        |
|  | Чай с молок сгущ                              | 200   |       | 0,2   | 14    | 28     |              |      |       | 6            |             |        | 0,4   | 9,42         |
|  | печенье                                       | 31    |       |       |       |        |              |      |       |              |             |        |       | 5,7          |
|  | <b>Итого</b>                                  |       |       |       |       |        |              |      |       |              |             |        |       | <b>61-61</b> |
|  | <b>11-день 13.10.2022 г</b><br><b>четверг</b> |       |       |       |       |        |              |      |       |              |             |        |       |              |
|  | суп с рисом на к.б                            | 200   | 4,16  | 1,68  | 12,32 | 95,2   | 0,07         | 5,36 |       | 12,04        | 18          |        | 0,68  | 7,21         |

[illegible]