

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №7»



Сабулова З. К.

2022 г.

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

(для обучающихся в первую смену) с

17.10.2022 по 29.10.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

•

•

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Каша рисовая молочная	200	2,94	3,88	35,22	188	0,03		19,05	5,62	20,76	63,81	0,45	18,32
Яйцо варен	40												7,5
Сыр Гауда	15		24,6	0,3	225			177	3		6		10,04
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	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075		0,002	0,06			109	2,66
печенье	50												9
груша	178	0	1	17	64		35	8		3			16,09
Итого													75,69р
11-день 28.10.2022 г. Пятница													
Котлета Курин	100	11,55	15,55	15,6	228,75	0,10		28,75	43,75	166,38	32,13	1,5	25,35
Гречка рассыпчатая	150	6,09	8,62	38,64	243,75			1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	12,81
хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075		0,002	0,06			109	2,66
Яблочный нектар	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
Салат огурец и помид	60												4,55
яблоко	198	0	1	18	65	18	3		3	2			17,52
Итого													75,69р
12-день 29.10.2022 г. Суббота													
Запеканка из творога с молок сгущен	150/20	11,62	9,945	23,03	153		0,262		169,96		8,21	0,46	58,18
Чай с лимоном	200/7	1,14	4,51	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42	2,81
Банан	173,65	3	1	39	159	14	34,7				10	0	14,76

[illegible]