

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №7»



Саидова З. К.

2022 г.

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

(для обучающихся во вторую смену) с

17.10.2022 по 29.10.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

Горячие обеды за октябрь 2022 года

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	F	Mg	Fe		
	1-день 17.10.2022 Понедельник														
	Суп с макар изд на к.б	200	2,2	2,1	15,1	89	0,07	5,28		10,95	16,74		0,69		7,40
	Плов с курицей	90/120	21,25	25,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74		44,77
	Хлеб бел пшеничн	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075		0,002	0,06			109		2,66
	Компот из сухофрукт	200	0,04	24,76		94,2	0,01	1,08		6,5			0,18		5,01
	Помидор свежий	60	0,68		2,83	47,46	0,04	12,25		10,55	10,67	19,73	0,50		5,25
	яблоко	120													10,60
	Итого														75,69 руб
	2-день18.10.2022 Вторник														
	Щи со сметаной на к.б	200/7	1,36	4,48	6,72	72,8	0,04	9,6		25,46	15,28		0,56		10,51
	Биточек курин	100	19,27	15,93	5,14	241,15	0,05	0,026	46,97	59,53	22,18	145,16	1,77		25,37
	Каша гречнев рассыпч	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
	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		2,75

[illegible]

Котлета курин	100	6,09	8,62	38,64	243,75				1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	25,35
Каша гречнев рассыпч	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
Чай с молок стужен	200	1,6	1,6	10,2	61,87	0,012	9,4		0,36	12,34	54,4	15,86	1,516	9,94
яблоко	138													12,24
Салат помид и огур	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,26			10,55	10,67	19,73	0,5	4,55
Итого														75,69 р.
6-день 22.10.2022														
Суббота														
Борщ со сметаной на к.б	200	1,36	4	9,28	77,6	0,04	6,36			23,16	16,78		0,76	12,39
тефтели	90	19,27	15,93	5,14	241,15	0,05	0,026		46,97	59,53	22,18	145,16	1,77	42,20
Кашп пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35					16,0	65		2,2	6,08
Хлеб	50	5,37	2,25	21,75	137	0,075			0,002	0,06			109	2,22
Сок яблочн	200			19	76	0,01	3					0,1		12,80
Итого														75,69 р.
7-день 24.10.2022														
Пннедельник														
Суп с макар изд на к.б	200	2,2	2,1	15,1	89	0,07	5,28			10,95	16,74		0,69	7,40
Плов с курицей	90/120	21,25	25,38	44,61	471,25	0,08	1,26		60	56,38	59,38	249,13	2,74	44,77
Хлеб бел пшеничн	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075			0,002	0,06			109	2,66
Компот из сухофрукт	200	0,04	24,76		94,2	0,01	1,08			6,5			0,18	5,01
Помидор свежий	60	0,68		2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	10,67	19,73	0,50	5,25

[illegible]

[illegible]

Хлеб	50	5,37	2,25	21,75	137	0,075		0,002	0,06			109	2,22
сок яблочн	200			19	76	0,01	3				0,1		12,80

75,69.