

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №7»

Сабутова З. К.
« 9 » ноября 2022 г.

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

(для обучающихся во вторую смену) с

10.11.2022 по 23.11.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С		Ca	F	Mg		Fe	
	1-день 10.11.2022 Четверг															
	Суп горох на к.б	200	2,96	6,32	25,2	161,6	0,18	4,66	-		26,12	31,88	-		1,85	8,10р
	Котлета из говядины	75	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	32,3	166,38		1,5	43,48р
	хлеб	50	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002		0,06	-	-		109	2,50р
	Чай с сахаром	200	-	0,2	14	28	-	-	-		6	-	-		0,4	1,45р
	Итого															61,61р
	2-день 11.11..2022 Пятница															
	Борщ со сметаной на к.б	200/7	4	1,36	9,28	77,6	0,04	6,36	-		23,16	16,78	-		0,76	12,40р.
	Котлета курин	80	11,55	15,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	32,13	166,38		1,5	20,26р.
	Каша гречнев рассыпч	150	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15		14,7	22,15	1,42		1,2	7,68р.
	хлеб	60	2,7	6,44	26,1	164,4	0,09		0,002		0,07				130,8	2,66р.
	Чай с сахаром	200		0,2	14	28	-	-	-		6	-	-		0,4	1,45р.

	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	36,77р.
	Сок яблочн	200	-	-	19	76	0,01	3	-	-	-	0,1	-	11,80 р.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66р.
	Итого													61,61 р.
	6-день 16.11.2022													
	Среда													
	Салат витамин	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,04	12,25	-	10,55	10,67	19,73	0,50	5,67р.
	Суп рассольник на к.б	200	1,68	4,16	12,32	95,2	0,07	5,36	-	12,04	18	-	0,68	9,78 р.
	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35	-	-	-	16,0	65	-	2,2	6,08 р.
	Котлета курин	80	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	20,26 р.
	Компот из сухофр	200	0,04	24,76	-	94,2	0,01	1,08	-	6,5	-	-	0,18	4,71
	яблоко	113												10,03 р.
	Хлеб белый	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 р.
	Итого													61,61 р.
	7-день 17.11.2022													
	Четверг													
	Суп горох на к.б	200	2,96	6,32	25,2	161,6	0,18	4,66	-	26,12	31,88	-	1,85	8,10 р.
	Бедро курин	80	18,23	22,06	5,88	276,25	0,06	03	53,75	68,13	25,38	166,13	2,03	28,18 р.
	Хлеб бел пшеничн	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 р.
	Макароны с овощами	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24			2,32	20,55	110,05	2,32	12,55 р.

[illegible]

[illegible]

	Суп рассольник на к.б	200	1,68	4,16	12,32	95,2	0,07	5,36	-	12,04	18	-	0,68	9,78 р.
	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35	-	-	-	16,0	65	-	2,2	6,08 р.
	Котлета курин	80	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	20,26 р.
	Компот из сухофр	200	0,04	24,76	-	94,2	0,01	1,08	-	6,5	-	-	0,18	4,71
	яблоко	113	0,4	0,4	12	52								10,03 р.
	Хлеб белый	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 р.