

УТВЕРЖДАЮ



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

(для обучающихся в первую смену) с

21.11.2022 по 3.12.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

Горячие завтраки за ноябрь 2022 г

[illegible]

	Здень 23.11. 2022 Среда													
	Каша пшеничн молочн	200	4,82	8,71	30,66	220,35	18,32	-	-	16,0	65	-	2,2	19,49р.
	Сыр Гауда	15	2,32	2,95	-	36,4	-	0,07	26	88	3,5	50	0,1	10,04р.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66р.
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	12,08р.
	Масло сливочн	20												15,13р
	яблоко	184												16,29р.
	Итого													75,69 р
	24.11..2022 г. Четверг													
	Бедро курин	100	17,65	14,6 8	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,30	-	35,22 р
	Макароны с овощами	150	6,09	8,62	38,64	243,75	--	-	1,15	14,7	22,15	1,42	6,09	12,55р
	хлеб	50	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,22р.
	Чай с молок сгущен	200	3,52	3,72	25,49	143,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	10,56р
	мандарины	162	0,9	0,2	9,4	62								15,14р.
	ИТОГО													75,69 р
	5-день 25.11.2022 Пятница													
	Каша рисов молочн	200	2,94	3,88	35,22	188	0,03	-	19,05	5,62	20,76	63,81	0,45	18,32р

[illegible]

	Итого													75,69p
	8-день 29.11.2022 г. Вторник													
	Салат витамин	60	1,4	0,1	3,5	85,7	0,2	2,34	45	-	45,43	78,1	5,67p	
	Плов из курицы	100/120	21,25	25,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	-	46,74
	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	98,08	185,54	18,42	2,9p
	яблоко	200	0,8	0,8	20	94								17,72
	Итого													75,69 p
	9-день 30.11.2022 Среда													
	Каша пшеничн молочн	200	4,82	8,71	30,66	220,35	18,32	-	-	16,0	65	-	2,2	19,49p.
	Сыр Гауда	15	2,32	2,95	-	36,4	-	0,07	26	88	3,5	50	0,1	10,04p.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66p.
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	12,08p.
	Масло сливочн	20												15,13p
	яблоко	184												16,29p.
	Итого													75,69 p
	10-день 1.12.2022 Четверг													
	Бедро курин	100	17,65	14,68	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,30	-	35,22 p
	Макароны с овощами	150	6,09	8,62	38,64	243,75	--	-	1,15	14,7	22,15	1,42	6,09	12,55p

[illegible]

[illegible]