

УТВЕРЖДАЮ



Директор МКОУ «СОШ №7»

Сабутова З. К.

20 ноября 2022 г.

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

(для обучающихся во вторую смену) с

21.11.2022 по 3.12.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

=-Горячие обеды за ноябрь 2022 года

[illegible]

[illegible]

	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 рисов на к.б	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	5,6	-	12,62	19,21	-	0,73	7,23 р.
	Котлета из говядины	80	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	32,3	166,38	1,5	47,72 р.
	Каша гречнев рассыпч	150	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	7,70 р.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 п.
	Компот из с.ф	200												4,71 п
	Итого													75,69 п.
	6-день 26.11.2022 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	12,40 р.
	Каша пшеничн	150	4,82	8,71	30,66	220,35	-	-	-	16,0	65	-	2,2	6,63 р.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 п.
	Тефтели из говяд	90	19,27	15,93	5,14	241,15	0,05	0,026	46,97	59,53	22,18	145,16	1,77	42,2 п
	Сок яблочн	200	-	-	19	76	0,01	3	-	-	-	0,1	-	11,80 п.
	Итого													75,69 п.
	7-день 27.11.2022 Понедельник													
	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 п.
	Биточки курин	100	18,23	22,06	5,88	276,25	0,06	03	53,75	68,13	25,38	166,13	2,03	25,35 п.
	Макароны отварные	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24	--	-	2,32	20,55	110,05	2,32	8,14 п.

	хлеб	60	2,7	6,44	26,1	164,4	0,09		0,002	0,07			130,8	2,66р.
	Компот из сухофр	200	0,04	24,76	-	94,2	0,01	1,08	-	6,5	-	-	0,18	4,71 р.
	Апельсин	221												24,32 р
	ИТОГО;													75,69 р
	8-день 28.11.2022 Вторник													
	Суп с макарон изд на к.б	200	2,1	2,2	15,1	89	0,07	5,28	-	10,95	16,74	-	0,69	7,40 р.
	Плов с курицей	100/120	21,25	25,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74	46,74 р.
	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	2,90 р.
	хлеб	60	2,7	6,44	26,1	164,4	0,09		0,002	0,07			130,8	2,66р.
	Яблоко	181												15,99 р.
	Итого													75,69 р.
	9-день 29.11.2022 Среда													
	Салат витамин	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,04	12,25		10,55	10,67	19,73	0,50	5,67 р
	Суп рассольник на к.б	200	1,68	4,16	12,32	95,2	0,07	5,36	-	12,04	18	-	0,68	12,78р
	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35		-	-	16,0	65	-	2,2	6,08р.
	Котлета курин	100	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	25,35 р
	Компот из сухофр	200	0,04	24,76	-	94,2	0,01	1,08	-	6,5	-	-	0,18	4,71р
	хлеб	60	2,7	6,44	26,1	164,4	0,09		0,002	0,07			130,8	2,66р

[illegible]

[illegible]