

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №7»

Сабутова З. К.

«4» декабря 2022 г.



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

(для обучающихся во вторую смену) с

05.12.2022 по 17.12.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

Горячие обеды за декабрь 2022 года

[illegible]

	Итого;													75-69p
	3-день 07.12.2022 Среда													
	Салат свекольн	60	1,6	6,1	6,2	56,3	0,04	12,25		10,55	10,67	19,73	0,50	4,00 p.
	Щи со смет на к.б	200	1,36	4	9,28	77,6	0,04	6,36	--	23,16	16,78	-	0,76	9,72p
	Тефтели из говяд	90	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	42,36 p
	Каша гречнев рассыпч	150	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	7,70 p.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 p.
	Чай с молок сгуш	200	1,6	1,6	10-,2	61,8K	0,012	9,4	0,36	72.34	54,4	15,86	1.516	10,56p
	Итого													77-00p
	4-день 08.12.2022 Четверг													
	Суп рисов на к.б	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	5,6	-	12,62	19,21	-	0,73	8,54 p.
	Бедро курин	100	18,23	22,06	5,88	276,25	0,06	03	53,75	68,13	25,38	166,13	2,03	42,69 p
	Макароны отварные	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24	--	-	2,32	20,55	110,05	2,32	8,14 p.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 p.
	Чай с молок сгуш	200	1,6	1,6	10-,2	61,8K	0,012	9,4	0,36	72.34	54,4	15,86	1.516	10,56p
	ИТОГО													77-00p
	5-день 09.12.2022 Пятница													
	Борщ со смет на к.б	200	1,36	4	9,28	77,6	0,04	6,36	--	23,16	16,78	-	0,76	12,40 p.
	Котлета из говядины	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	32,3	166,38	1,5	52,79.

	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 р.
	Чай с сахаром	200	-	0,2	14	28	-	-		6	-		0,4	1,45 р.
	Итого													77-00р
	6-день 10.12.2022 Суббота													
	Суп горох на к.б	200	2,96	6,32	25,2	161,6	0,18	4,66	-	26,12	31,88	-	1,85	8,1 р.
	Тефтели из говяд	90	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	42,20 р
	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35	-	-	-	16,0	65	-	2,2	6,08р.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 р.
	Компот из сухофр	200	0,04	24,76	-	94,2	0,01	1,08	-	6,5	-	-	0,18	4,71 р.
	Яблоко	186												13,95р
	Итого													77-00р.
	7-день 12.12.2022 Понедельник													
	Щи со смет на к.б	200	1,36	4	9,28	77,6	0,04	6,36	--	23,16	16,78	-	0,76	9,72р
	Котлета из говядины	85	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	32,3	166,38	1,5	49,86р
	Макароньы отварные	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24	--	-	2,32	20,55	110,05	2,32	8,14 р.
	Соус томатный	30												1,91 р
	хлеб	60	2,7	6,44	26,1	164,4	0,09		0,002	0,07			130,8	2,66р

[illegible]

	10-день 15.12.2022 г Четверг													
	Суп рисов на к.б	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	5,6	-	12,62	19,21	-	0,73	8,54 p.
	Бедро курин	100	18,23	22,06	5,88	276,25	0,06	03	53,75	68,13	25,38	166,13	2,03	42,69 p
	Макароны отварные	150	14,02	13,15	86,89	504,76	0,24	--	-	2,32	20,55	110,05	2,32	8,14 p.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 p.
	Чай с молок сгуш	200	1,6	1,6	10,2	61,8K	0,012	9,4	0,36	72.34	54,4	15,86	1.516	10,56p
	Итого													77-00p
	11-день 16.12.2022 Пятница													
	Борщ со смет на к.б	200	1,36	4	9,28	77,6	0,04	6,36	--	23,16	16,78	-	0,76	12,40 p.
	Котлета из говядины	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	32,3	166,38	1,5	52,79.
	Каша гречнев рассыпч	150	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	7,70 p.
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66 p.
	Чай с сахаром	200	-	0,2	14	28	-	-		6	-		0,4	1,45 p.
	Итого													77-00p
	12-день 17.12.2022 Суббота													
	Суп горох на к.б	200	2,96	6,32	25,2	161,6	0,18	4,66	-	26,12	31,88	-	1,85	8,1 p.
	Тефтели из говяд	90	6,09	8,62	38,64	243,75	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	42,20 p
	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35		-	-	16,0	65	-	2,2	6,08p.

[illegible]