

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №7»

Сабутова З. К.

«1» декабря 2022 г.



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

(для обучающихся в первую смену) с

05.12.2022 по 17.12.2022 года

Возрастная категория 7-11 лет

Горячие завтраки за декабрь 2022 г

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порц
	1-день 05.12.2022 понедельник													
	Макароны отварные	150	6,09	8,62	38,64	243,75К	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	8,14р
	Яйцо варен	40	3,52	3,72	25,49	143,2К	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	8,00р
	Чай с молок сгущен	200	1,6	1,6	10,2	61,8К	0,012	9,4	0,36	72,34	54,4	15,86	1.516	10,56р
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-		2,66 р
	Биточки курин	115												29,17р
	мандарин	160	0,81	0,31	11,54	72,1								17,60р
	ИТОГО:													75-69р
	2-день 06.12.2022 г. Вторник													
	Салат витамин	60	17,65	14,68	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,30	-	5,70р
	Плов из курицы	100/150	6,09	8,62	38,64	243,75	--	-	1,15	14,7	22,15	1,42	6,09	50,34р
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66р
	Чай с лимоном	200/7	3,52	3,72	25,49	143,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	2,90 р
	яблоко	187	0,9	0,2	9,4	62								14,09р
	ИТОГО													75-69р
	3-день 07.12. 2022г Среда													
	Макароны с сыром	150	6,09	8,62	38,64	243,75К	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	17,07р

[illegible]

	6-день 10.12.2022 г. Суббота													
	Запеканка из творога с молоком сгущен	150/20	11,62	9,945	23,03	153	-	0,262	-	169,96	-	8,21	0,46	58,18p
	Чай с молоком	200	3,52	3,72	25,49	143,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	3,52	5,31p
	яблоко	180	0,8	0,8	20	94								13,51p
	ИТОГО:													77-00p
	7 день 12.12.2022 Понедельник													
	Каша рисов молочн	200	2,94	3,88	35,22	188	0,03	-	19,05	5,62	20,76	63,81	0,45	18,32p
	Сыр Гауда	20	2,32	24,6	-	36,4	-	0,07	26	88	3,5	50	0,10	13,19p
	Какао с молок	200	3,52	2,95	25,49	143,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	11,98p
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66p
	мандарин	158	1,8	0,4	16,4	89								17,46p
	Масло сливочное	20	0,6	82,5	0,8	143								15,13
	Итого													77-00p
	8-день 13.12.2022 г. Вторник													
	Салат витамин	60	17,65	14,68	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,30	-	5,70p
	Плов из курицы	100/150	6,09	8,62	38,64	243,75	--	-	1,15	14,7	22,15	1,42	6,09	50,34p
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66p
	Чай с лимоном	200/7	3,52	3,72	25,49	143,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	2,90 p

	яблоко	187	0,9	0,2	9,4	62								14,09p
	Итого													77-00p
	9-день 14.12.2022 Среда													
	Макароны с сыром	150	6,09	8,62	38,64	243,75K	-	-	1,15	14,7	22,15	1,42	1,2	17,07p
	Яйцо варен	40	3,52	3,72	25,49	143,2K	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56	8,00p
	Чай с молок сгущен	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
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	2,66	2,66p
	Масло сливочн	25	0,6	82,5	0,8	143								18,91p
	мандарины	180	0,9	0,2	9,4	62								19,80p
	Итого													77-00p
	10-день 15.12.2022 Четверг													
	Салат витамин	60	1,4	0,1	3,5	85,7	0,2	2,34	45	-	45,43	11	78,1	5,70p
	Плов из курицы	100/150	21,25	25,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	-	50,34p
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66p
	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	2,90p
	Итого													77-00p
	11-день 16.12.2022 Пятница													
	Каша пшеничн молочн	200	4,82	8,71	30,66	220,35	18,32	-	-	16,0	65	-	2,2	19,49p.
	Сыр Гауда	20	2,32	2,95	-	36,4	-	0,07	26	88	3,5	50	0,1	13,19p
	хлеб	60	5,37	2,25	21,75	137	0,075	-	0,002	0,06	-	-	109	2,66p.

[illegible]