

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 7

Сабутова З.К.

2024 г.



Примерное 10 дневное меню учащихся 1-4 классов МКОУ СОШ № 7 г.Кизляр

(для обучающихся во вторую смену) с15.04.2024 по 26.04.2024 г

Возрастная категория 7-11 лет

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Цена порц
			Б	Ж	У		В1	А	С	
	1-день 15.04.2024									
	ПОНЕДЕЛЬНИК									
	Борщ из свеж капусты на к.б со смет	200	3	7	11	160	0,04	0,36	16	17,19 р
	Гуляш из мяса(говядина)в том соусе	90/30	14	7	7	232	1,2	-	6	47,47р
	Макароны отварные с маслом	150				86				6,71р
	Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	80	0,003	0,02	-	1,46р
	Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	41	0,03	0,003	-	1,03р
	Кисель фруктовый	200	9,01	2,28	15,42	80	9,01	2,28	15,42	6,09р
	Салат из капусты,зелен горошка и лимона	30	1,2	-	3,3	15				4,66р
	ИТОГО									81,45р.
	2-день 16.04.2024									
	ВТОРНИК									
	Суп гороховый на к.б	250	3,7	2,96	25,20	108,5	-	0,18	3,73	9,17р
	Плов с курицей	90/110				223				48,93р
	Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	80	0,003	0,02	-	1,46р
	Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	41	0,03	0,003	1,4	1,03р

Чай сладкий	200	1	0,2	10	55	0,01	1,08	-	1,48p
Горошек зелен консервиров	50	1,2	-	3,3	15				7,65p
Фрукты-Яблоко	150	1	-	10	68,7				11,73p
Итого;									81,45
3-день 17.04.2024 СРЕДА									
Суп рисовый на к.б	250	1,7	5,6	8,4	160	0,04	0,36	16	10,33p
Гуляш из курицы с овощами	90/45	19	19	15	243+58	1,2	-	6	48,97p
Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	166				10,93
Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	80	0,003	0,02	-	1,46p
Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	41	0,03	0,003	1,4	1,03p
Компог из сухофруктов	200	9,01	2,28	15,42	80	9,01	2,28	15,42	4,53p
Салат овощной	50				24				4,8p
Итого									81,45
4-день 18.04.2024 ЧЕТВЕРГ									
Щи из св капусты на к.б со сметаной	250/8	8	7	15	95	0,04	0,36	16	16,01p
Каша пшеничная рассыпчатая	150	8	8	30	166	1,2	--	-	8,39p
Курин бедро запечен в духовке с соусом	90/30	14	14	36	277				39,95p

	Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	82	0,003	0,02	-	1,46p
	Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	52	0,03	0,003	1,4	1,03p
	Чай с лимоном сладкий	200/7				55				2,96p
	Фрукты Яблоко	140	1	-	10	68,7	1	-	10	11,65p
	Итого;									81,45
	5-день 19.04.2024 ПЯТНИЦА									
	Суп гороховый на к.б с картоф	250/8	1,7	5,6	8,4	160	0,04	0,36	16	10,10p
	Плов с мясом(говядина)	50/150	19	19	15	243	1,2	-	6	53,01p
	Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	80	0,003	0,02	-	1,46p
	Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	41	0,03	0,003	1,4	1,03p
	Кисель фруктовый	200	9,01	2,28	15,42	102	9,01	2,28	15,42	6,39p
	Салат свекольный	50				24				3,37p
	Печенье сахарное	30				120				6,39
	Итого									81,45p.
	6-день 22.04.2024 ПОНЕДЕЛЬНИК									
	Суп рисовый с картоф на к.б	250	1,7	5,6	8,4	160	0,04	0,36	16	14,30p
	Каша гречневая рассыпч	150	4,5	4,6	32,12	220+53	1,2	--	-	11,33p
	Туляш из курин грудки с том соусом	90/30	14	7	7	232	1,2	-	6	42,72p

Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	80	0,003	0,02	-	1,46p
Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	41	0,03	0,003	1,4	1,03p
Чай с лимоном сладкий	200	9,01	2,28	15,42	55	9,01	2,28	15,42	2,96p
Горошек зелен консервиров	50	1,2	-	3,3	15				7,65p
Итого;									81,45p.
7-день 23.04.2024 ВТОРНИК									
Суп перловый с картоф на к.б	250	8	7	15	95	0,04	0,36	16	13,12 p
Макароны отварные	150				120				9,21p
Говядина с овощами с томатн соус	90/30	14	7	7	232	1,2	-	6	34,03+2,7
Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	80	0,003	0,02	-	1,46p
Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	41	0,03	0,003	1,4	1,03p
Салат Витами	50				24				4,66p
Компот из сухофруктов	200				80				4,53p
Итого									81,45p.
8-день 24.04.2024 СРЕДА									
Суп чечевичный с картоф на к.б	250	1,7	5,0	11,6	77,60	0,04	0,36	16	12,68p
Каша ячневая рассыпчатая	150	8	8	37	157				8,39p

	Шницель из говядины с томатн соусом основн	90/30	11,50	4,25	37,18	243+53	1,70	0,08	47,47p+2,78
	Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	41	0,003	-	1,03p
	Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	80	0,003	-	1,46p
	Салат свекольный	50				24			4,66p
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04		24,76	103			2,96p
	ИТОГО;								81,45ру
	9-день 25.04.2024 ЧЕТВЕРГ								
	Борщ из свеж капусты на к.б со смет	200	3	7	11	160	0,04	16	16,19 p
	Каша перловая рассыпч	150	8	8	37	157			11,12p
	Тфтели из говяд с том соус	90/30	11,50	4,25	37,18	243+53	1,70	0,08	39,18p+2,7
	Хлеб пшеничн белый	30	2,3	0,4	19,1	79	0,003	-	1,46p
	Хлеб ржаной серый	20	1,4	0,3	7,4	46	0,003	1,4	1,03p
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,14	15,9	80			4,53p
	Горошек зеленый консервир	40				24			6,16p
	Итого								81,45ру
	10-день 26.04.2024 ПЯТНИЦА								
	Суп гороховый с картоф на к.б	250	8	2	23	180	0,18	6	9,10p

