

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 первую смену) с15.04.2024 по 26.04.2024 г

Возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (2)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Цена порции
		Б	Ж	У		В1	А	С	
1-день 15.04.2024 ПОНЕДЕЛЬНИК									
Каша молочн рисовая вязкая сладкая	200	3,09	4,07	36,98	198,54	3,9	7	0,6	17,84р
Какао с с молоком и сахаром	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,012	9,4	0,36	13,31р
Бутер с маслом сливочн	30/15	1/0	0/12,30	12/0,15	80/112,50	0,075	-	0,002	15,19р
Хлеб ржаной серый	20	2	-	7	52	0,03	0,003	-	1,03р
Сыр голланд Гауда	15	4,64	5,90	-	72,80	18	2	-	11,90
Фрукты Банан	167	1	1	29,4	175				22,18р
ИТОГО;									81,45 руб
2-день 16.04..2024 г ВТОРНИК									
Салат витамин	60				24				4,66р
Гуляш из курин грудки с томатн соусом	90/45	20,30	17,00	35,69	197	48	--	1,01	47,47р
Макаронны отварные с маслом	150				277				8,96р
Хлеб пшеничный	30	2		14	82	0,075	-	0,002	1,46р
Хлеб ржаной	20	1		7	41	0,03	0,003	-	1,03р

Компот из смеси сухофруктов	200	1	-	25	103	0,03	0,003	-	4,53p
Фрукты Яблоко	160	1	1	29,4	78				13,32p
ИТОГО;									81,45руб
3-день 17.04.2024 СРЕДА									
Каша манная молочная сладкая	200	4,52	4,07	35,45	197,00	-	2	-	15,36p
Чай сладкий с лимоном	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,012	9,4	0,36	2,96p
Бутерброд с маслом сливочн	30/15	1/0	0/12,30	12/0,15	80/112,50	0,075	-	0,002	15,19p
Хлеб серый ржаной	20	1		7	52	0,03	0,003	-	1,03p
Яйцо курин варен	40	4,64	5,90	-	72,80	18	2	-	13,85p
Фрукты Банан	201	2		10	176				33,06p
ИТОГО;									81,45руб
4-день 18.04.2024 ЧЕТВЕРГ									
Плов из курицы	110/90	15,93	19,27	5,14	150	1,2	0,009	1,76	48,93p
Хлеб белый пшеничн	30	2		14	82	0,075	-	0,002	1,46p
Хлеб серый ржаной	20	1		7	41	0,03	0,003	-	1,03p
Компот из смеси сухофруктов	200	1	5	12	80	0,009	9,5		4,53p
Горошек консервир зелен	45	2	2	24	24				6,34p
Печенье	30	1	3	36	130				6,35p

9-день 25.04.2024									
Четверг									
Курица запечен в духовке с томатн соусом	90/30	8	16	16	218	-	2	-	39,95p
Каша пшеничная рассып	150				220				8,02p
Хлеб белый пшеничный	30	2	-	17	82	0,012	9,4	0,36	1,46p
Хлеб серый ржвной	20	1		19	52				1,03p
Сок натуральный фруктовый	180	1	-	25	103	0,03	0,003	-	16,99p
Салат витаминный	50				24				7,65p
Печенье сахарное	30				120				6,35p
ИТОГО;									
81,45руб									
10-день 26.04.2024									
ПЯТНИЦА									
Каша рисовая молочная сладкая	200	4,52	4,07	35,45	197,00	-	2	-	18,84p
Какао с молоком и сахаром	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,012	9,4	0,36	13,39p
Бутерброд с маслом сливочн	30/20	1/0	0/12,30	12/0,15	80/112,50	0,075	-	0,002	19,77p
Хлеб серый ржаной	20	1		7	52	0,03	0,003	-	1,03p
Сыр голланд Гауда	20	4,64	5,90	-	72,80	18	2	-	15,90p
Фрукты Яблоко	150	1	1	29,4	78,6	0,980	1,23	0,008	12,52p
ИТОГО									
81,45руб									