

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора
по РД в г.Кизляре
_____**Т.Р.Каяев**
«__»_____20__г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ КГ №1
г.Кизляр
_____**И.А.Аскеров**
«__»_____20__г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МУП г.Кизляра
«ПШРП»
_____**Г.А.Русина**
«__»_____20__г.

Примерное
двухнедельное меню для детей с 7 до 11 лет
МКОУ «Кизлярская гимназия №6 им.А.С.Пушкина»
ГО «город Кизляр» Циолковского 14/2

Комплексный обед

[illegible]

[illegible]

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	6 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
132	Рассольник с мясом	250/25	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67	
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5								
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
		0,25												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	
	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	Итого		27,57	24,7	128,11	838,81								
	7 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
148	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
443	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	
508	Сок (нектар) фруктовый Аскорбиновая кислота	200	1,0	0,03	24	94	0,09	0,09	-	26,64			0,67	
		0,25												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			0,05			87,2	
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	Итого		26,46	14,85	115,31	735,45								
	8 день													
71	Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	-	5,34	21,40			0,75	
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	
386	Рыба запеченная в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51	
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67	
508	Сок (нектар) фруктовый Аскорбиновая кислота	200	1,0	0,03	24	94	0,09	0,09	-	26,64			0,67	
		0,25												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	

			37,13	36,61	121,3	972,06								
	Итого													
		гр., мл	Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	9 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,86	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
443	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,98		17,1	1,09	
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	110			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			0,05			87,2	
	Итого		21,3	43,21	115,59	800,25								
	10 день													
16	Салат из свежих огурцов	100	1,3	6,19	4,72	80,0	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8	
413	Сосиска отварная	52	14,17	12,17	0,72	150,15	0,081	0,063		2,05			0,7	
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92			1,32	
648	Кисель из концентрата Аскорбиновая кислота	200 0,25	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			0,05			87,2	
			27,41	32,87	108,63	788,17								
	11 день													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	

	капусты и моркови													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
	Наггетсы куриные	50	6,47	6,07	7,6	96,5	0,372	0,395	0,15	260,3			4,47	
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
638	Компот из плодов сушеных	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Аскорбиновая кислота	0,25												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	Итого		26,57	23,26	134,87	910,46								