**Горячие завтраки сентябрь 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерг. Ценность (калл) | Витамины , мг | Минеральные вещества, мг | Цена порции |
|  |  | **Гр., мл** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe**  |  |
|  | **1-день****2.09.2021****четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 1,68 | 5,16 | 2,28 | 63 | 0,041 | 122,3 | 4,89 | 14,09 |  | 9,8 | 0,433 | 3,69 |
| 60 | Котлеты куриные | 40 | 9,5 | 3,5 | 1,75 | 70 |  |  |  |  |  |  |  | 18,64 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 202,8 | 0,06 |  |  | 10,5 |  | 9 | 0,9 | 5,29 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,04 | 0,002 |  | 4,69 |  |  |  | 0,44 |
|  | Чай со сгущенным молоком | 200/50 | 1,6 | 1,6 | 10,2 | 61,8 | 0,012 | 9,4 | 0,36 | 72,34 | 54,4 | 15,86 | 1,516 | 10,51 |
|  | Сок «Вкусосок» | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,94 |
|  | пирог | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,10 |
|  | **итого** |  | **21,08** | **20,81** | **61,63** | **479,80** | **0,153** | **131,702** | **5,25** | **101,62** | **54,4** | **34,66** | **2,849** | **6,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 день****03.09.2021г****пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |  | 84,0 |  |  |  |  |  | 5,62 |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,026 | 59,6 |  | 20 |  | 4 | 0,476 | 7,96 |
| 366 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 75/15 | 15,1 | 4,6 | 20,1 | 183,6 | 0,048 | 56,6 | 0,44 | 162,29 |  | 23,64 | 0,568 | 27,05 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,13 | 0 |  | 21,9 |  | 12 | 0,849 | 0,44 |
| 593 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 124 | 0,021 | 8,9 |  | 60,07 |  | 28,08 | 0,681 | 8,89 |
|  | Груши  | 105 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,65 |
|  | **итого** |  | **27,71** | **23,5** | **65,76** | **525,3** | **0,225** | **208,83** | **0,44** | **264,26** |  | **67,72** | **2,574** | **61,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 день** **04.09.2021г****суббота** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Гуляш говяжий | 50 | 6,95 | 3,25 | 2,0 | 66,0 |  |  |  |  |  |  |  | 42,38 |
|  | Каша пшеничная | 150 | 6,45 | 10,35 | 37,2 | 189,9 | 0,45 |  |  | 60 |  | 90 | 6,5 | 4,43 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,04 | 0,002 |  | 4,69 |  |  |  | 0,44 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,006 | 2 | 5,5 | 14,4 |  | 9,2 | 1,5 | 2,37 |
|  | Сок «Вкусосок» | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,94 |
|  | **итого** |  | **16,9** | **15** | **67,5** | **398,1** | **0,496** | **2,002** | **5,5** | **79,09** |  | **99,2** | **8** | **61,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 день****06.09.2021****понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,026 | 59,6 |  | 20 |  | 4 | 0,476 | 7,96 |
|  | Сыр «Российский» | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,3 | 0,006 | 43,2 | 0,1 | 132 |  | 5,25 | 0,15 | 7,15 |
| 413 | Сосиска  | 60 | 13,73 | 16,49 | 1,91 | 216,26 |  |  |  |  |  |  |  | 20,46 |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,8 | 1,2 | 25,7 | 135 |  |  |  |  |  |  |  | 7,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,04 | 0,002 |  | 4,69 |  |  |  | 0,44 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 |  | 4 | 14 |  | 8 | 2,8 | 13,57 |
|  | яблоки | 98 | 0,35 | 0,35 | 10 | 50,6 |  |  |  |  |  |  |  | 4,72 |
|  | **итого** |  | **31,68** | **28,64** | **71,21** | **693,36** | **0,092** | **102,802** | **4,1** | **170,69** |  | **17,25** | **3,426** | **61,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5 день****07.09.2021г****вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |  | 84,0 |  |  |  |  |  | 5,62 |
|  | Сыр «Российский» | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,3 | 0,006 | 43,2 | 0,1 | 132 |  | 5,25 | 0,15 | 7,15 |
|  | Каша молочная рисовая | 200 | 6 | 6 | 32 | 194 |  |  |  |  |  |  |  | 13,70 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,04 | 0,002 |  | 4,69 |  |  |  | 0,44 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,006 | 2 | 5,5 | 14,4 |  | 9,2 | 1,5 | 2,37 |
|  | мандарины | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16,49 |
|  | пирог | 60 | 12,5 | 5 | 17,3 | 160,1 |  |  |  |  |  |  |  | 15,84 |
|  | **итого** |  | **25,51** | **25,1** | **77,66** | **627,6** | **0,052** | **129,202** | **5,6** | **151,09** |  | **14,45** | **1,65** | **61,61** |
|  | **6 день** **08.09.2021г****среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | винегрет | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,40 | 0,042 | 540 | 3,6 | 12,72 |  | 12,18 | 0,48 | 3,88 |
|  | Плов из птицы | 50/150 | 11,4 | 9,75 | 27,15 | 247,5 | 0,045 | 750 | 0,6 | 30,6 | 92,4 | 31,8 | 1,2 | 30,35 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,13 | 0 |  | 21,9 |  | 12 | 0,849 | 0,44 |
| 593 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 124 | 0,021 | 8,9 |  | 60,07 |  | 28,08 | 0,681 | 8,89 |
|  | Яблоки  | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 61,6 | 0,039 | 6,6 | 13,1 | 20,96 |  | 11,79 | 2,882 | 6,11 |
|  | Сок «Вкусосок» | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,94 |
|  | **итого** |  | **20,24** | **22,31** | **89,33** | **585,2** | **0,277** | **1305,5** | **17,3** | **146,25** | **92,4** | **95,85** | **6,092** | **61,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7 день****09.09.2021г****черверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат "Степной" | 60 | 1,68 | 5,16 | 2,28 | 63 | 0,041 | 122,3 | 4,89 | 14,09 |  | 9,8 | 0,433 | 3,69 |
|  | Котлеты куриные | 40 | 9,5 | 3,5 | 1,75 | 70 |  |  |  |  |  |  |  | 18,64 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 202,8 | 0,06 |  |  | 10,5 |  | 9 | 0,9 | 5,29 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,04 | 0,002 |  | 4,69 |  |  |  | 0,44 |
|  | Чай со сгущенным молоком | 200/50 | 1,6 | 1,6 | 10,2 | 61,8 | 0,012 | 9,4 | 0,36 | 72,34 | 54,4 | 15,86 | 1,516 | 10,51 |
|  | Сок «Вкусосок» | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,94 |
|  | пирог | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,10 |
|  | **итого** |  | **21,08** | **20,81** | **61,63** | **479,80** | **0,153** | **131,702** | **5,25** | **101,62** | **54,4** | **34,66** | **2,849** | **6,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8 день** **10.09.2021г****Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |  | 84,0 |  |  |  |  |  | 5,62 |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,026 | 59,6 |  | 20 |  | 4 | 0,476 | 7,96 |
| 366 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 75/15 | 15,1 | 4,6 | 20,1 | 183,6 | 0,048 | 56,6 | 0,44 | 162,29 |  | 23,64 | 0,568 | 27,05 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,13 | 0 |  | 21,9 |  | 12 | 0,849 | 0,44 |
| 593 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 124 | 0,021 | 8,9 |  | 60,07 |  | 28,08 | 0,681 | 8,89 |
|  | Груши  | 105 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,65 |
|  | **итого** |  | **27,71** | **23,5** | **65,76** | **525,3** | **0,225** | **208,83** | **0,44** | **264,26** |  | **67,72** | **2,574** | **61,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9 день****11.09.2021г****суббота** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Гуляш говяжий | 50 | 6,95 | 3,25 | 2,0 | 66,0 |  |  |  |  |  |  |  | 42,38 |
|  | Каша пшеничная | 150 | 6,45 | 10,35 | 37,2 | 189,9 | 0,45 |  |  | 60 |  | 90 | 6,5 | 4,43 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,04 | 0,002 |  | 4,69 |  |  |  | 0,44 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,006 | 2 | 5,5 | 14,4 |  | 9,2 | 1,5 | 2,37 |
|  | Сок «Вкусосок» | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,94 |
|  | **итого** |  | **16,9** | **15** | **67,5** | **398,1** | **0,496** | **2,002** | **5,5** | **79,09** |  | **99,2** | **8** | **61,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10 день****13.09.2021г****понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,026 | 59,6 |  | 20 |  | 4 | 0,476 | 7,96 |
|  | Сыр «Российский» | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,3 | 0,006 | 43,2 | 0,1 | 132 |  | 5,25 | 0,15 | 7,15 |
| 413 | Сосиска  | 60 | 13,73 | 16,49 | 1,91 | 216,26 |  |  |  |  |  |  |  | 20,46 |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,8 | 1,2 | 25,7 | 135 |  |  |  |  |  |  |  | 7,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,04 | 0,002 |  | 4,69 |  |  |  | 0,44 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 |  | 4 | 14 |  | 8 | 2,8 | 13,57 |
|  | яблоки | 98 | 0,35 | 0,35 | 10 | 50,6 |  |  |  |  |  |  |  | 4,72 |
|  | **итого** |  | **31,68** | **28,64** | **71,21** | **693,36** | **0,092** | **102,802** | **4,1** | **170,69** |  | **17,25** | **3,426** | **61,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11 день****14.09.2021г****вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |  | 84,0 |  |  |  |  |  | 5,62 |
|  | Сыр «Российский» | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,3 | 0,006 | 43,2 | 0,1 | 132 |  | 5,25 | 0,15 | 7,14 |
|  | Каша молочная геркулес | 200 | 4,40 | 3,20 | 34,80 | 180 | 0,156 | 14 | 0,72 | 209,6 |  | 66,38 | 1,706 | 13,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,04 | 0,002 |  | 4,69 |  |  |  | 0,44 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,006 | 2 | 5,5 | 14,4 |  | 9,2 | 1,5 | 2,37 |
|  | мандарины | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16,64 |
|  | пирог | 60 | 12,5 | 5 | 17,3 | 160,1 |  |  |  |  |  |  |  | 15,84 |
|  | **итого** |  | **23,91** | **22,3** | **80,46** | **613,6** | **0,208** | **143,202** | **6,32** | **360,69** |  | **80,83** | **3,356** | **61,61** |

 УТВЕРЖДАЮ:

 директор МКОУ «КГ №6»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Аскеров

 « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

**Примерное**

**недельное меню для детей с 7 до 11 лет**

**МКОУ «Кизлярская гимназия №6 им. А.С.Пушкина»**

**ГО «город Кизляр» Циолковского 14/2**