УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ «КГ №6»
_____И.А.Аскеров

01. 10. 2022г.

Двухнедельное меню
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ «Кизлярская гимназия №6 им. А.С.Пушкина»
ГО «город Кизляр»

ул.Циолковского 14/2

Горячие завтраки 2022г.

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 **01.10.2022г** **суббота**													
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	45,0		2, 4	3		0, 02	7, 57
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	29,7	10,4	20,1	301	0,048	56,6	0,29	224	291	32	0,568	39,94
366	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Какао с молоком	180	0,3	0,0	15,2	60	0,006	2	5,5	14,4		9,2	1,5	10, 90
593	**итого**		**21,41**	**15,4**	**59,36**	**588**	**0,134**	**142,603**	**5,79**	**244,2**	**294**	**41,2**	**2,068**	**61,61**

	2 день **03.10.2022г** **понедельник**													
43	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20		4	0,476	7
	Сыр «Российский»	13	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25	0,15	8,21
	Мясо птицы «Грудка в соусе»	90	6,90	3,20	1,91	64			0,92	7,40		13,61	0,6	33,27
	Каша гречневая вязкая	150	4,8	1,2	25,7	135								7, 73
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	0,006	2	5,5	14,4		9,2	1,5	3,20
	итого		**26,6**	**15,9**	**67,11**	**526,3**	**0,118**	**104,803**	**6,52**	**179,6**		**32,06**	**2,726**	**61,61**

	3 день **04.10.2022** **вторник**													
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	45,0		2, 4	3		0, 02	7,57
413	Сыр «Российский»	13	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25	0,15	8, 21
302	Каша молочная рисовая	200	6	6	32	194								14,68
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Чай с сахаром	200/15	8,1	2,9	24	54	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	1,98
	апельсины	100												12,50
	Рулет к чаю	50	12,5	5	17,3	160,1								14,47
	итого		**33,18**	**27,67**	**94,26**	**646,6**	**0,019**	**127,202**	**5,1**	**143,11**	**3**	**25,45**	**1,51**	**61,61**

	4 день **05.10.2022г** **среда**													
	винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	540	3,6	12,72	21	12,18	0,48	5,17
	Плов из птицы	90/150	14,5	13,86	25,09	285	0,018	0,18	0,28	30,6	92,4	31,8	1,2	35,54
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Яблочный нектар	200	4,9	5,0	32,5	124	0,021	8,9		60,07		28,08	0,681	12, 40
	печенье	35	2,3	2,1	34	109								6,30
	итого		**21,08**	**20,81**	**61,63**	**479,80**	**0,153**	**131,702**	**5,25**	**101,62**	**113,4**	**34,66**	**2,849**	**61,61**

	5 день **06.10.2022г** **четверг**													
	Гуляш говяжий	90	12,95	6,25	3,90	120,0				13,86		25,86	1,01	52,99
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	189,9	0,45			60		90	6,5	4,68
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
593	Чай с сахаром	180	8,1	2,9	24	54	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	1,74
	итого		**33,5**	**22**	**89,1**	**513,9**	**0,53**	**0,003**	**5**	**90,74**		**121,96**	**7,82**	**61,61**

	6 день **07.10.2022г** **пятница**													
	Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8			40,4	17,82		10,87	0,606	4,89
	бедро куриное	90	9,5	3,5	1,75	70								19,96
	Макароны отварные	150	5,1	4, 9	34,2	202,8	0,06			12	41	9	0,9	7,09
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Чай со сгущенным молоком	180/50	1,6	1,6	10,2	61,8	0,012	9,4	0,36	72,34	54,4	15,86	1,516	8,72
	Яблоко	150												18,75
	итого		**22,98**	**10,12**	**74,41**	**528,4**	**0,152**	**9,403**	**40,76**	**107,96**	**95,4**	**35,73**	**3,022**	**61,61**

	7 день **8.10.2022г** **суббота**													
	Омлет натуральный	150	15	18	3,04	225,5	0,06	183	0,3	110	203	17	2,5	27,37
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
366	Сосиска	90	15,69	40,84	3			0,13		13	237,39	30	2,74	23, 40
	Какао с молоком	180	0,3	0,0	15,2	60	0,006	2	5,5	14,4		9,2	1,5	8, 64
593	**итого**		**36,99**	**61,34**	**45,24**	**435,5**	**0,146**	**185,133**	**5,8**	**143,2**	**440,39**	**56,2**	**6,74**	**61,61**

	8 день **10.10.2022г** **понедельник**													
43	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20		4	0,476	7
	Сыр «Российский»	13	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25	0,15	8,21
	Сардельки отварные	90	15,69	40,84	3			0,13		13	237,39	30	2,74	31, 35
	Каша гречневая вязкая	150	4,8	1,2	25,7	135								9, 84
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	0,006	2	5,5	14,4		9,2	1,5	2, 96
	апельсин	113												14, 13
	итого		**35,39**	**53,54**	**68,2**	**462,3**	**0,118**	**104,933**	**5,6**	**185,2**	**237,39**	**48,45**	**4,866**	**75, 69**

	9 день **11.10.2022г** **вторник**													
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0						7, 57
413	Сыр «Российский»	13	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25	0,15	8, 21
302	Каша молочная геркулес	200	4,40	3,20	34,80	180	0,156	14	0,72	209,6		66,38	1,706	16, 35
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Чай с сахаром	180/15	0,3	0,0	15,2	60	0,006	2	5,5	14,4		9,2	1,5	1,92
	банан	227												24, 97
	Рулет к чай	50	12,5	5	17,3	160,1								14, 47
	итого		**26,71**	**23,4**	**91,36**	**681,4**	**0,248**	**143,203**	**6,32**	**361,8**		**80,83**	**3,356**	**75, 69**

	10 день **12.10.2022г** **Среда**													
	винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	540	3,6	12,72	21	12,18	0,48	5,40
	Плов из птицы	95/150	14,5	13,86	25,09	285	0,018	0,18	0,28	30,6	92,4	31,8	1,2	37, 68
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	0,006	2	5,5	14,4		9,2	1,5	3, 21
	печенье	60	2,3	2,1	34	109								10, 80
	яблоко	130												16, 40
	итого		**21,08**	**20,81**	**61,63**	**479,80**	**0,153**	**131,702**	**5,25**	**101,62**	**113,4**	**34,66**	**2,849**	**75, 69**

	11 день **13.10.2022г** **четверг**													
	Гуляш говяжий	90	12,95	6,25	3,90	120,0				13,86		25,86	1,01	58, 57
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	189,9	0,45			60		90	6,5	4,68
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	Чай с сахаром	180	8,1	2,9	24	54	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	1,74
	Огурцы свежие	120	1	0, 2	3	17	0,04	12	12	28	50	16, 8	0, 72	8, 50
	итого		**34,5**	**22**	**92,1**	**530,9**	**0,57**	**12,003**	**17**	**118,76**	**50**	**121,96**	**7,82**	**75, 69**

	12 день **14.10.2022г** **пятница**													
	Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8			40,4	17,82		10,87	0,606	5,89
	бедро куриное	90	9,5	3,5	1,75	70								21, 41
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	0,06			10,5		9	0,9	7,09
	Хлеб пшеничный	50	6	2,5	24	150	0,08	0,003		5,8				2,20
	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	9, 90
	груша	150												17, 82
	пряник	73												11, 38
	итого		**22,98**	**19,27**	**74,41**	**528,4**	**0,152**	**9,403**	**40,76**	**106,46**	**54,4**	**35,73**	**3,022**	**61,61**

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ «КГ №6»
_____И.А.Аскеров

01. 10. 2022г.

Двухнедельное меню
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ «Кизлярская гимназия №6 им. А.С.Пушкина»
ГО «город Кизляр»

ул.Циолковского 14/2