

1



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

10. 01. 2023г.

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

ул. Циолковского 14/2

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
		Гр., мл				ккал								
	1 день 10.01.2023г вторник													
	Бутерброд с маслом, с сыром	20/15/20	6	7	12	153	0,2	45,0		2,4	3		0,02	25,43
366	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	190			1,02	100,95		15,62	0,24	16,71
	Хлеб ржаной	20	2		10	60	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82
593	Какао с молоком	200/15	4	5	18	103	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	11,19
	яблоки	145	0,6	0,45	15	41	0,3	0,9	10					10,56
	Яйцо вареное	40	5	5		53								7,00

	12.01.2023													
	четверг													
	Гуляш говяжий	50/50	12,95	6,25	3,90	150,0				13,86		25,86	1,01	52,20
413	Макароны отварные	150	5,1	4,9	34,2	180,8	0,06			12	41	9	0,9	6,25
302	Хлеб пшеничный	30	6	2,5	24	80	0,08	0,003		5,8				1,23
	Хлеб ржаной	10	1		3	24	0,04	0,0015		3,8		2,4	0,01	0,41
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	1,74
	Салат «Витаминный» с кукурузой	60	0,84	6,06	4,08	70,40	0,042	540	3,6	12,72	21	12,18	0,48	5,9
	итого		26,29	20,01	79,18	587,2	0,222	540,0045	8,6	59,28	62	55,54	2,71	71,71
	4 день													

пятница														
Каша молочная ячневая	200	9	11	43	150				1,02	100,95		15,6	0,24	14,98
Чай с сахаром	200	8,1	2,9	24	54	0,00	0,00	5		11,1		6,1	0,31	1,6
Бутерброд с маслом	30/15	6	7	12	138	0,2	45,0			2,4	3		0,02	12,58
Яйцо отварное	40	5	5		53									7
Сыр «Гауда»	20	4,5	5,4	0	61	0,009	53,2	0,2		152		7,5	0,25	12,63
банан	130	3	2	35	120	0,2	30,1	20,2						15,31
Хлеб ржаной	10	1		3	24	0,04	0,0015			3,8		2,4	0,01	0,41
итого		36,6	33,3	117	600	0,449	128,3015	26,42	101,62	3	39,1	0,83	71,71	
5 день 14.01.2023г														

			3.10.2022г		3.10.2022г		3.10.2022г		13.10.2022г		13.10.2022г		13.10.2022г	
	Макароны отварные	150	5,1	4,9	34,2	180,8	0,06			12	41	9	0,9	6,25
	Омлет натуральный	100	14	11	2	146	0,2			9				24,12
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,3	10	52	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	3,49
593	Сыр «Гауда»	30	4,5	5,4	0	61	0,009	53,2	0,2	152		7,5	0,25	18,95
	Хлеб пшеничный	30	6	2,5	24	80	0,08	0,003		5,8				1,23
	Хлеб ржаной	20	2		10	60	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82
	апельсин	142	0,6	0,45	15	20,2	0,3	0,9	10					16,85
	итого		32,6	24,55	73,2	600	0,729	54,106	15,2	195,7	41	26	1,48	71,71
	6 день 16.01.2023г понедельник													

«бедро»	90	2168	14	17	17	168	0,45	0,00	25,86	13,86	17,59	25,86	1,01	27,59
Каша гречневая рассыпчатая	150		8	8	34	166	0,45			60		90	6,5	6,20
Компот из сухофруктов	200		0,4	0,3	10	82	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	5,72
Хлеб пшеничный	30		2		14	80	0,08	0,003		5,8				1,29
Хлеб ржаной	20		1		3	26	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82
Огурец свежий	60				1	8								14,70
апельсин	130		0,6	0,45	15	20,2	0,3	0,9	10					15,45
итого			26	25,75	74	550,2	0,91	0,906	15	96,56		125,36	7,83	71,71
7 день 17.01.2023г вторник														
Каша пшеничная молочная	200		9	11	43	150			1,02	100,95		15,6	0,24	16,50

	200	103	4	0,31	5,00	180	103	0,10	10,00	0,00	6,15	0,11	11,19	6,10	0,31	11,19
Яйцо отварное	40		5	5		53										7
Масло сливочное	15		0,01	8,3	0,06	77			84,0							11,35
366 Сыр «Гауда»	24		4,5	5,4	0	61	0,009	53,2	0,2	152			7,5	0,25	14,86	
Хлеб пшеничный	30		2		14	80	0,08	0,003		5,8					1,23	
Хлеб ржаной	20		2		10	60	0,08	0,003		5,8			3,4	0,02	0,82	
яблоко	120		0,6	0,45	15	40,2	0,3	0,9	10						8,76	
593 итого			27,11	35,15	100,06	624,2	0,469	138,	16,22	275,6			32,6	0,82	71,71	
								106								
8 день																
18.01.2023г																
среда																
43 Салат «Витаминный»	60		0,84	6,06	4,08	70,40	0,042	540	3,6	12,72	21		12,18	0,48	4,95	

	Голов из птицы	90/150	14,5	13,86	25,09	254	0,018	0,18	0,28	30,6	92,4	31,8	1,2	36,75
	Хлеб пшеничный	20	1,5		10	60	0,02	0,001		4,5				0,82
	Чай с сахаром	200	8,1	2,9	24	54	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	1,60
	Хлеб ржаной	20	2		10	60	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82
	Сыр «Гауда»	25	4,5	5,4	0	61,3	0,009	53,2	0,2	152		7,5	0,25	15,79
	яблоко	150	0,6	0,45	15	40,2	0,3	0,9	10					10,95
	Итого		32,04	28,67	88,17	600	0,469	594,284	19,08	216,72		60,98	2,26	71,71
	9 день													
	19.01.2023г													
	четверг													
	Гуляш говяжий	50/50	12,95	6,25	3,90	150,0				13,86		25,86	1,01	52,20
413	Макаронь отварные	150	5,1	4,9	34,2	180,8	0,06			12	41	9	0,9	6,25
302	Хлеб пшеничный	30	6	2,5	24	80	0,08	0,003		5,8				1,23

Компот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	1,74
Салат «Витаминный» с кукурузой	60	0,84	6,06	4,08	70,40	0,042	540	3,6	12,72	21	12,18	0,48	5,9
итого		26,29	20,01	79,18	587,2	0,222	540,0045	8,6	59,28	62	55,54	2,71	71,71
10 день 20.01.2023г пятница													
Каша манная молочная	200	6	8	26	175	1,02	100,95		15,6	0,24			15,59
Какао с молоком	200	4	5	18	113	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	11,19
Бутерброд с маслом	30/10	2	3	12	89	0,2	45,0		2,4	3		0,02	8,80
Сыр «Гауда»	35	8	8	1	110	4,5	5,4	0	61,3	0,009	53,2	0,2	152
Хлеб ржаной	20	2		10	60	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82

		110	90203	2	35,1	9020,2	0,2	30,1	20,2				13,21	
итого			25	26	102	597	6	181,453	25,2	96,2	3,249	62,7	0,55	71,71
11 день														
21.01.2023г														
суббота														
Каша молочная овсяная	200	6	8	32	200	1,02	100,95		15,6	0,24				16,96
Кофейный напиток	200	10	10	32	130	0,012	9,4	0,36	72,34	54,4	15,86	1,516	10,02	
Сыр «Гауда»	30	6	6		90	4,5	5,4	0	61,3	0,009	53,2	0,2	18,95	
Бутерброд с маслом	30/15	2	3	12	89	0,2	45,0		2,4	3		0,02	12,58	
Хлеб ржаной	20	2		10	60	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82	
яблоко	170	0,6	0,45	15	31	0,3	0,9	10					12,38	
ИТОГО		26,6	27,45	101	600	6,112	161,653	10,36	157,44	57,649	72,46	1,756	71,71	

12 день

23.01.2023г

понедельник

Гуляш из птицы «бедро»	90	14	17	7	168					13,86		25,86	1,01	27,59
Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	0,45				60		90	6,5	6,20
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	0,00	0,00	5		11,1		6,1	0,31	5,72
Хлеб пшеничный	30	2		14	80	0,08	0,003			5,8				1,29
Хлеб ржаной	20	1		3	26	0,08	0,003			5,8		3,4	0,02	0,82
Огурец свежий	60			1	8									14,70
апельсин	130	0,6	0,45	15	20,2	0,3	0,9	10						15,45
итого		26	25,75	74	550,2	0,91	0,906	15		96,56		125,36	7,83	71,71