

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



02. 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

	яблоко	156	0,6	0,45	15	40,2	0,3	0,9	10					11,68
	итого		32,14	36,51	97,38	636,6	0,46	541,084	18,88	64,72	113,4	53,48	2,01	77,71
	2 день 02.01.2023г четверг													
43	Гуляш говяжий	50/50	12,95	6,25	3,90	160				13,86		25,86	1,01	56,17
	Макароны отварные	150	5	9	30	200,8	0,06			12	41	9	0,9	6,32
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	0,08	0,003		5,8				1,23
	Хлеб ржаной	10	1		3	26	0,04	0,0015		3,8		2,4	0,01	0,41
	Компот из сухофруктов	180	0,35	0,28	9	80	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	5,78
	Салат «Витаминный» с кукурузой	60	0,84	6,06	4,08	52	0,042	540	3,6	12,72	21	12,18	0,48	7,80
	итого		22,14	21,59	63,98	598,8	0,222	540,0045	8,6	59,28	62	55,54	2,71	77,71

	суббота													
	Макаронны отварные	150	5,1	4,9	34,2	180,8	0,06			12	41	9	0,9	6,32
	Омлет натуральный	100	14	11	2	146	0,2			9				29,03
	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,3	10	52	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	3,49
	Сыр «Голландский»	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					17,87
	итого		32,6	24,55	73,2	600	0,729	54,106	15,2	195,7	41	26	1,48	77,71
	5 день 06.02.2023г понедельник													
	Гуляш из птицы	120	14	17	7	210				13,86		25,86	1,01	31,57

	«бедро»													
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	0,45			60		90	6,5	6,20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,3	10	82	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	5,78
593	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	0,08	0,003		5,8				1,32
	Хлеб ржаной	20	1		3	26	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82
	Огурец свежий	60			1	8								13,74
	апельсин	143	0,6	0,45	15	20,2	0,3	0,9	10					18,28
	итого		26	25,75	74	592,2	0,91	0,906	15	96,56		125,36	7,83	77,71
	6 день 07.02.2023г вторник													
	Каша пшеничная молочная	200	6	8	29	200			1,02	100,95		15,6	0,24	16,50
	Какао с	180	3,5	4	16	95	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	11,19

	МОЛОКОМ													
	Яйцо отварное	40	5	5		53								8
	Масло сливочное	15	0,01	8,3	0,06	77		84,0						11,35
	Сыр «Гауда»	28	4,5	5,4	0	61	0,009	53,2	0,2	152		7,5	0,25	17,68
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	0,08	0,003		5,8				1,23
	Хлеб ржаной	20	2		10	52	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82
	яблоко	146	0,6	0,45	15	40,2	0,3	0,9	10					10,94
	итого		23,61	31,15	84,06	658,2	0,469	138,106	16,22	275,6		32,6	0,82	77,71
	7 день													
	08.02.2023г													
	среда													
	Салат «Витаминный» с горошком	60	0,84	6,06	4,08	70,40	0,042	540	3,6	12,72	21	12,18	0,48	5,66
	Плов из птицы	100/150	14,7	25	35	254	0,018	0,18	0,28	30,6	92,4	31,8	1,2	39,090

	Хлеб пшеничный	20	1,5		10	60	0,02	0,001		4,5				0,82
	Чай с сахаром, с лимоном	180			10	40	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	2,84
366	Хлеб ржаной	20	2		6	52	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82
	Рулет с повидлом	60	12,5	5	17,3	120								16,80
	яблоко	156	0,6	0,45	15	40,2	0,3	0,9	10					11,68
	ИТОГО		32,14	36,51	97,38	636,6	0,46	541,084	18,88	64,72	113,4	53,48	2,01	77,71
	8 день 09.02.2023г четверг													
43	Гуляш говяжий	50/50	12,95	6,25	3,90	160				13,86		25,86	1,01	56,1
	Макароны отварные	150	5	9	30	200,8	0,06			12	41	9	0,9	6,32
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	0,08	0,003		5,8				1,23
	Хлеб ржаной	10	1		3	26	0,04	0,0015		3,8		2,4	0,01	0,4
	Компот из	180	0,35	0,28	9	80	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	5,7

	понедельник													
	Гуляш из птицы «бедро»	120	14	17	7	210				13,86		25,86	1,01	33,57
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	0,45			60		90	6,5	6,20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,3	10	82	0,00	0,00	5	11,1		6,1	0,31	5,78
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	0,08	0,003		5,8				1,32
	Хлеб ржаной	20	1		3	26	0,08	0,003		5,8		3,4	0,02	0,82
	Огурец свежий	75			1	8								12,97
	апельсин	133	0,6	0,45	15	20,2	0,3	0,9	10					17,050
	итого		26	25,75	74	592,2	0,91	0,906	15	96,56		125,36	7,83	77,71
	12 день 14.02.2023г вторник													
	Бутерброд с	20/15	6	7	12	153	0,2	45,0		2,4	3		0,02	12,17

