

Директор
УТВЕРЖДАЮ
И.В. Антонова



01.10.2021 г.

Примерное двухнедельное меню на октябрь 2021 г.

для детей с 7 до 11 лет/12 лет и старше. Горючие завтраки.

МКОУ СОШ № 4 ГО «Город Кизляр»

г. Кизляр ул. Коммунистическая, 1

Горячие завтраки октябрь 2021 г

п/п	Б	Наименование блюда	Масса порции гр, мл	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У		
		11.10.2021						
		Понедельник						
	72,15	Кукруза сахарная	59	2	0,9	11,1	57,6	11-46
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-00
		Итого		25,00	21,05	61,70	538,80	61-61
		12.10.2021						
		Вторник						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-45
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	53,26	Рулет с повидлом	53					14-06
		Итого		14,25	20,05	74,99	458,75	61-61

	Итого		23,21	19,30	65,76	466,80	61-61
	16.10.2021 Суббота						
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461	Тефтели из говядины с томатным соусом	115	10,35	12,3	9,83	192,75	46-70
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	Итого		25,30	28,65	75,43	579,85	61-61