



Директор

П.В. Антонова

12.10.2021 г.

**Примерное двухнедельное меню на октябрь 2021 г.
для детей с 7 до 11 лет/12 лет и старше. Комплексные обеды.**

**МКОУ СОШ № 4 ГО «Город Кизляр»
г. Кизляр ул. Коммунистическая, 1**

Комплексные обеды октябрь 2021 г

рек.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У		
				(г)				
		11.10.2021	гр., мл					
		Понедельник						
	68,25	Кукуруза сахарная	56	1,9	0,8	10,4	53,8	10-84
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	6-47
		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	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Итого		32,20	25,83	83,14	696	61-61
		12.10.2021						
		Вторник						
	105, 88	Огурцы маринованные	60	0,6	0,1	2,1	7,2	6-99
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	8-31
		Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-73

	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
	Напиток	200					13-00
70,13	Пряник	70					10-03
	Итого		19,13	22,59	87,87	548,9	61-61
	13.10.2021						
	Среда						
	Салат	60	0,78	2,52	4,26	43,8	6-57
	«Витаминный»						
	Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	6-66
	Плов из кур	80/150	20,52	17,5 5	48,87	255,4	46-27
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	Итого		32	26,35	103,37	558,64	61-61
	14.10.2021						
	Четверг						
	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	7-13
437	Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
332	Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	206,24	5-76
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	Компот из сухофруктов с	190	0,38	0,0	28,12	110,2	6-48
	1+2,57						

	MIOTO	21,79	4,16	93,51	777,09	61-61
--	-------	-------	------	-------	--------	-------