

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ № 4 г. Кизляр


Т.В. Антонова
« » 2021 г.

Примерное десятидневное
меню на апрель 2021.
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ № 4
г. Кизляр
ул. Коммунистическая, 1

Комплексные обеды апрель 2021 г

реп	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг							Цена порции		
				Б	Ж	У	ккал		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
			гр., мл															
		1-день 01.04.2021 г. Четверг																
		Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8											4,93
132		Рассолыник Ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	0,1					22	74,2	27	1		7-30
	55,71	Сосиски «Султанская марка»	50	6,50	8,00	0,00	98,00											8-36
		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095					11,49	76,2	46,38	1,477		5-22
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002		-		0,05			87,2		0-78
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,060	0,4		29,6	116											5-88
		Яблоко	120															9-60
		Пряник «Детский»	135															19-54
		Итого		18,88	23,87	90,59	655,4	0,255	0,002				33,54	150,4	73,38	89,677		61-61
		2-день 02.04.2021 г. Пятница																
	45,2	Огурец маринованный	45	0,5	0,1	1,6	5,4	0,02	2,7		1,03		25,65	7,2	3,15	0,117		3-51
140		Суп картофельный с макаронами и мясом	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0,06	700		12,8		23,9		17,5	0,9		20-40

	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0.006	2	5.6	14.4		9.2	1.6	2-27
	Итого		20,64	19,56	91,6	547,10	0,606	86,802	16,54	135,63		140,86	96,474	61-61
	10-день 12.04.2021 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0.027	282.5	40.4	17.82	17.8	10.87	0.606	4.93
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	0.054	181.4	3.72	23.3	65.2	23.68	0.724	5-67
	Бедра куриное	80	13.6	10.4	0	144	0.05	35.2	1.84	8		16	0.792	17-63
	118,5													
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0.095			11.49	76.2	46.38	1.477	5-22
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0.018	240	2.61	4.5				1-40
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	0-78
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	0.01		3		0,1			9-53
	Напиток «Вкусы Юга»	200												11-55
	Яблоко	60												4-90
	Итого		29,26	27,19	83,87	707,40	0,428	739,1	51,73	94,31	159,3	112,93	4,731	61-61