

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**

## Горячие завтраки апрель 2021 г

рек.	Б	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины, мг							Цена порции	
				Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
		<b>1-день</b> <b>01.04.2021 г.</b> <b>Четверг</b>														
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	103,5	0,006	43,2	0,1	132			5,25	0,15	7-73
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0							7-15
	55,71	Сосиски «Султанская марка»	50	6,50	8,00	0,00	98,00									8-36
340		Омлет натуральный	110	8,80	10,72	3,57	145,50	0,066	220	0,55	102,74			14,63	1,65	23-83
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002		4,69					0-58
685		Чай со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	10,2	61,8									9-30
		Печенье	30													4-66
		<b>Итого</b>		<b>20,86</b>	<b>40,67</b>	<b>27,12</b>	<b>568</b>	<b>0,112</b>	<b>347,20</b>	<b>0,65</b>	<b>239,43</b>			<b>19,88</b>	<b>1,8</b>	<b>61-61</b>
		<b>2-день</b> <b>02.04.2021 г.</b> <b>Пятница</b>														
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0							7-15
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20			4	0,476	8-70
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/15	15,1	4,6	20,1	183,6	0,048	56,3	0,44	162,29			23,64	0,568	27-48
		Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,13	0		21,9			12	0,849	0-58
685		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







<b>9-день</b> <b>10.04.2021 г.</b> <b>Суббота</b>															
	40,9	Кукруза сахарная	40	1,2	0,0	6,6	30	0,02	2	4,8	42	13	0,36	7-07	
437		Гуляш говяжий	50	6,95	3,25	2,0	66,0							39-82	
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	0,45			60	90	6,6	3-82	
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002		4,69			0-58	
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	0,021	8,9		60,07	28,08	0,681	10-32	
		<b>Итого</b>	<b>22,7</b>	<b>22,7</b>	<b>20</b>	<b>91,4</b>	<b>486,1</b>	<b>0,531</b>	<b>10,90</b>		<b>166,76</b>	<b>131,08</b>	<b>7,641</b>	<b>61-61</b>	
<b>10-день</b> <b>12.04.2021 г.</b> <b>Понедельник</b>															
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20	4	0,476	8-70	
97		Сыр «Российский»	15	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132	5,25	0,15	7-73	
	118,5	Бедро куриное	80	13,6	10,4	0	144	0,05	35,2	1,84	8	16	0,792	17-63	
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,156	8,7	0,77	64,74	59,05	1,794	5-22	
		Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,13	0		21,9	12	0,849	0-58	
		Яблочный нектар	200	-	-	19	76	0,01		3		0,1		9-53	
		Мандоры	116											12-22	
		<b>Итого</b>		<b>29,3</b>	<b>27,45</b>	<b>55,35</b>	<b>595</b>	<b>0,378</b>	<b>146,7</b>	<b>5,71</b>	<b>246,64</b>	<b>0,1</b>	<b>96,3</b>	<b>4,061</b>	<b>61-61</b>