

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Т.В. Антонова

19.04. 2021 г.



Примерное двухнедельное меню на апрель 2021 г.

для детей с 7 до 11 лет. Горячие завтраки.

МКОУ СОШ № 4 ГО «город Кизляр»

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		
		16-день 19.04.2021 г. Понедельник														
		Кукруза сахарная	60	1,2	0,0	6,6	30	0,02	2	4,8	42		13	0,36	10-37	
		Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9	23,29			40,09	1,158	27-84	
	78	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	
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,060	0,4		29,6	116								5-88	
	112, 15	Мандоры	112												11-72	
		Итого		17,2	15,05	73,25	493,7	0,371	37,6	5,57	151,93		124,14	4,161	61-61	
		17-день 20.04.2021 г. Вторник														
		Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20		4	0,476	8-70	
		Сыр «Российский»	15	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25	0,15	7-73	
	97	16	15	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25	0,15	7-73	
		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	0,042	16,4	0,34	115,1		26,08	0,328	12-55	
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002		4,69				0-58	

	Чай с молоком сгущенным	200/50	1.6	1.6	10.2	61.8	0.012	9.4	0.36	72.34	54.4	15.86	1.516	9-30
	Печенье	75												11-20
	Напиток «Вкусы Юга»	200												11-55
	Итого		18,6	15,4	54,4	445,3	0,126	128,60	0,8	344,13	54,4	51,19	2,47	61-61
	18-день 21.04.2021 г. Среда													
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	540	3,6	12,72		12,18	0,48	3-83
	Плов из кур	50/150	11,4	9,75	27,15	247,5	0,045	750	0,6	30,6	92,4	31,8	1,2	27-83
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,13	0		21,9		12	0,849	0-58
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	0,03	0,025	1,6		0,3			3-33
	Напиток «Вкусы Юга»	200												11-55
	Пряник «Легкий»	100												14-49
	Итого		14,84	16,81	74,63	480,5	0,247	1290,0	5,8	65,22	92,7	55,98	2,529	61-61
	19-день 22.04.2021 г. Четверг													
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0						7-15
97	Сыр «Российский»	15	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25	0,15	7-73
451	Котлеты из говядины	50	7,95	7,2	8	130,5								24-99
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 пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002		4,69				0-58

685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58													1-30
	Яблоко	183																	14-64
	Итого		19,36	28,35	59,41	582	0,202	135,90	0,87	201,43		64,3	1,944		61-61				
	20-день 23.04.2021 г. Пятница																		
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0											7-15
366	Запеканка из творога с молоком гущеным	75/15	15.1	4.6	20.1	183.6	0.048	56.3	0.44	162.29		23.64	0.568		27-44				
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9		12	0.849		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				
	Рулет с повидлом	60													16-12				
	Итого														61-61				
	21-день 24.04.2021 г. Суббота																		
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	0,041	122,3	4,89	14,09		9,8	0,433		4-87				
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20		4	0,476		8-70				
461	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	6,9	8,2	6,55	128,5									29-70				
332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	0,06			10,5		9	0,9		4-55				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002	-	4,69					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				

