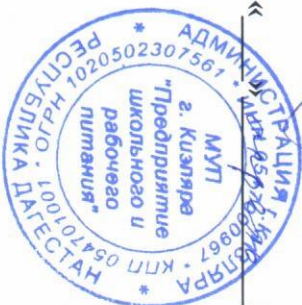


**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МУП г. Кизляра «ИШРП»**

**Г.А. Русина**

**2021г.**



**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор МКОУ СОШ № 11 г. Кизляр**

**О.И. Семидюцкая**

**2021 г.**



**Примерное**

**меню на апрель 2021.**

**для детей с 7 до 11 лет**

**МКОУ СОШ №11**

**г. Кизляр**

**пос. Комсомольский**

**пер. Школьный 7**



|     |        |  |        |              |              |              |               |              |               |             |               |             |              |               |              |
|-----|--------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 332 |        | Макаронны отварные                                       | 150    | 5,1          | 9,15         | 34,2         | 244,5         | 0,06         |               |             |               | 10,5        | 9            | 0,9           | 4-04         |
| 587 |        | Соус томатный  | 30     | 0,78         | 1,44         | 2,52         | 26,4          | 0,018        | 240           | 2,61        | 4,5           |             |              |               | 1-24         |
|     |        | Хлеб пшеничный   | 40     | 4,3          | 1,8          | 17,4         | 109,6         | 0,06         | 0,002         | -           | 0,05          |             |              | 87,2          | 0-70         |
| 685 |        | Чай с сахаром  | 200/15 | 0,2          | 0,0          | 15,0         | 58            |              |               |             |               |             |              |               | 1-19         |
|     |        | Печенье  | 70     |              |              |              |               |              |               |             |               |             |              |               | 9-91         |
|     | 162,10 | Мандоры  | 162    |              |              |              |               |              |               |             |               |             |              |               | 15-40        |
|     |        | <b>Итого</b>   |        | <b>27,06</b> | <b>30,49</b> | <b>86,44</b> | <b>747,22</b> | <b>0,269</b> | <b>395,10</b> | <b>8,21</b> | <b>58,66</b>  | <b>34,6</b> | <b>50,59</b> | <b>89,561</b> | <b>61-61</b> |
|     |        | <b>18-день</b><br><b>21.04.2021 г.</b><br><b>Среда</b>   |        |              |              |              |               |              |               |             |               |             |              |               |              |
|     |        | Винегрет   | 60     | 0,84         | 6,06         | 4,08         | 74,40         | 0,042        | 54,0          | 3,6         | 12,72         |             | 12,18        | 0,48          | 3-48         |
|     |        | Суп картофельный с бобовыми                              | 200    | 6,2          | 4,48         | 17,84        | 91,84         |              |               |             |               |             |              |               | 5-08         |
|     |        | Плов из кур  | 50/200 | 11,4         | 9,75         | 27,15        | 247,5         | 0,045        | 750           | 0,6         | 30,6          | 92,4        | 31,8         | 1,2           | 28-02        |
|     |        | Хлеб ржаной  | 40     | 3,4          | 1,3          | 17           | 103,6         | 0,174        |               | 0,16        | 29,2          |             | 16           | 1,132         | 0-70         |
| 693 |        | Какао с молоком  | 200    | 4,9          | 5,0          | 32,5         | 124           | 0,021        | 8,9           |             | 60,07         |             | 28,08        | 0,681         | 9-38         |
|     | 157,36 | Мандоры  | 157    |              |              |              |               |              |               |             |               |             |              |               | 14-95        |
|     |        | <b>Итого</b>   |        | <b>19,74</b> | <b>21,81</b> | <b>76,53</b> | <b>523,6</b>  | <b>0,238</b> | <b>1298,9</b> | <b>4,2</b>  | <b>125,29</b> | <b>92,4</b> | <b>84,06</b> | <b>3,21</b>   | <b>61-61</b> |
|     |        | <b>19-день</b><br><b>22.04.2021 г.</b><br><b>Четверг</b> |        |              |              |              |               |              |               |             |               |             |              |               |              |
| 25  |        | Салат «Степной»  | 60     | 1,68         | 5,16         | 2,28         | 63            | 0,041        | 122,3         | 4,89        | 14,09         |             | 9,8          | 0,433         | 4-55         |
| 132 |        | Рассолыник ленинградский                                 | 200    | 2,40         | 4,50         | 16,08        | 108           | 0,1          |               |             | 22            | 74,2        | 27,          | 1             | 5-52         |

|     |  |           |              |              |              |            |              |                    |            |              |             |             |               |              |      |  |  |   |      |       |  |
|-----|--|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|------|--|--|---|------|-------|--|
|     | Сосиски «Домашние»                             | 50        | 5            | 9            | 0,12         | 57,5       |              |                    |            |              |             |             |               |              |      |  |  |   |      | 1-99  |  |
| 332 | Макаронны отварные                             | 150       | 5,1          | 9,15         | 34,2         | 244,5      | 0,06         |                    |            |              |             |             |               |              | 10,5 |  |  | 9 | 0,9  | 4-04  |  |
| 587 | Соус томатный                                  | 30        | 0,78         | 1,44         | 2,52         | 26,4       | 0,018        | 240                | 2,61       | 4,5          |             |             |               |              |      |  |  |   |      | 1-24  |  |
|     | Хлеб пшеничный                                 | 40        | 4,3          | 1,8          | 17,4         | 109,6      | 0,06         | 0,002              | -          | 0,05         |             |             |               |              |      |  |  |   | 87,2 | 0-70  |  |
| 685 | Чай с сахаром                                  | 200/15    | 0,2          | 0,0          | 15,0         | 58         |              |                    |            |              |             |             |               |              |      |  |  |   |      | 1-19  |  |
|     | Пряник «Детский»                               | 135       |              |              |              |            |              |                    |            |              |             |             |               |              |      |  |  |   |      | 17-82 |  |
|     | Напиток «Вкусы Юга»                            | 200       |              |              |              |            |              |                    |            |              |             |             |               |              |      |  |  |   |      | 10-50 |  |
|     | Яблоко   | 108       |              |              |              |            |              |                    |            |              |             |             |               |              |      |  |  |   |      | 8-10  |  |
|     | <b>Итого</b>                                   |           | <b>19,46</b> | <b>31,05</b> | <b>87,63</b> | <b>667</b> | <b>0,279</b> | <b>362,30</b><br>2 | <b>7,5</b> | <b>51,14</b> | <b>74,2</b> | <b>45,8</b> | <b>89,533</b> | <b>61-61</b> |      |  |  |   |      |       |  |
|     | <b>20-день<br/>23.04.2021 г.<br/>Пятница</b>   |           |              |              |              |            |              |                    |            |              |             |             |               |              |      |  |  |   |      |       |  |
|     | Огурец   | 40        | 0,3          | 0,1          | 1,1          | 3,8        | 0,014        | 1,9                | 0,74       | 18,24        | 5,1         | 2,24        | 0,083         | 2-89         |      |  |  |   |      |       |  |
|     | маринированный                                 |           |              |              |              |            |              |                    |            |              |             |             |               |              |      |  |  |   |      |       |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронами и мясом говядины | 200/25    | 13,8         | 4,98         | 17,84        | 170,6      | 0,06         | 700                | 12,8       | 23,9         |             | 17,5        | 0,9           | 18-51        |      |  |  |   |      |       |  |
| 443 | Плов овощной                                   | 150       | 4,5          | 15,8         | 30,6         | 274,5      | 0,077        | 620,5              |            | 37,85        |             | 52,45       | 2,948         | 6-66         |      |  |  |   |      |       |  |
|     | Хлеб ржаной                                    | 40        | 3,4          | 1,3          | 17           | 103,6      | 0,174        |                    | 0,16       | 29,2         |             | 16          | 1,132         | 0-70         |      |  |  |   |      |       |  |
|     | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой  | 200/0,060 | 0,4          |              | 29,6         | 116        |              |                    |            |              |             |             |               | 5-35         |      |  |  |   |      |       |  |
|     | Мандоры  | 178       |              |              |              |            |              |                    |            |              |             |             |               | 17-00        |      |  |  |   |      |       |  |
|     | Напиток «Вкусы Юга»                            | 200       |              |              |              |            |              |                    |            |              |             |             |               | 10-50        |      |  |  |   |      |       |  |

|     | Итого  |          | 22,4         | 22,18        | 96,14        | 608,5        | 0,525        | 1522,4        | 15,7         | 109,19        | 5,1 | 88,19         | 5,065         | 61-61        |
|-----|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-----|---------------|---------------|--------------|
|     | <b>21-день</b><br><b>24.04.2021 г.</b><br><b>Суббота</b> |          |              |              |              |              |              |               |              |               |     |               |               |              |
|     | Кукуруза сахарная  | 60       | 1,2          | 0,0          | 6,6          | 30           | 0,02         | 2             | 4,8          | 42            |     | 13            | 0,36          | 9-42         |
|     | Суп рисовый  | 200      | 1,44         | 4,16         | 13,20        | 97,6         | 0,07         | 82,8          | 6,14         | 19,18         |     | 28,66         | 0,714         | 4-98         |
|     | Сосиска «Джунior»  | 50       | 5            | 9            | 0,15         | 80           |              |               |              |               |     |               |               | 14-10        |
| 302 | Каша пшеничная   | 150      | 6,45         | 10,35        | 37,2         | 183,9        | 0,45         |               |              | 60            |     | 90            | 6,6           | 3-38         |
|     | Хлеб пшеничный   | 40       | 4,3          | 1,8          | 17,4         | 109,6        | 0,06         | 0,002         | -            | 0,05          |     |               | 87,2          | 0-70         |
|     | Чай с лимоном  | 200/15/7 | 0,3          | 0,0          | 15,2         | 60           | 0,006        | 2             | 5,6          | 14,4          |     | 9,2           | 1,6           | 2-07         |
|     | Напиток «Вкусы Юга»                                      | 200      |              |              |              |              |              |               |              |               |     |               |               | 10-50        |
|     | Печенье  | 55       |              |              |              |              |              |               |              |               |     |               |               | 7-46         |
|     | Яблоко   | 120      |              |              |              |              |              |               |              |               |     |               |               | 9-00         |
|     | <b>Итого</b>   |          | <b>18,69</b> | <b>25,31</b> | <b>89,75</b> | <b>561,1</b> | <b>0,606</b> | <b>86,802</b> | <b>16,54</b> | <b>135,63</b> |     | <b>140,86</b> | <b>96,474</b> | <b>61-61</b> |