

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП г. Кизляра «ППРП»




Г.А. Русина
2021г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 11 г. Кизляр




О.И. Семидолцкая
2021 г.

**Примерное меню
на май 2021 г.
Для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ №11
г. Кизляр
пос. Комсомольский
пер. Школьный 7**

Комплексные обеды май 2021 г

| реп | Б | Наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | | | | | Цена порции | |
|-----|---------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | гр., мл | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17.05.2021 г. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Кукуруза сахарная | 28 | 1 | 0.4 | 5.2 | 26.9 | 0.026 | 3.6 | 1.54 | 0.84 | 21.6 | 7.28 | 0.126 | 4-40 | |
| | | 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 | 5-23 | |
| | | 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 | 0.095 | | | 11.49 | 76.2 | 46.38 | 1.477 | 4-90 | |
| 587 | | Соус томатный | 30 | 0,78 | 1,44 | 2,52 | 26,4 | 0.018 | 240 | 2.61 | 4.5 | | | | 1-33 | |
| | | 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 | |
| | 154, 26 | Яблоко | 154 | | | | | | | | | | | | 11-57 | |
| | | Напиток «Вкусы Юга» | 200 | | | | | | | | | | | | 10-50 | |
| | | Итого | | 29,88 | 25,07 | 95,41 | 730,50 | 0,417 | 460,2 | 9,87 | 77,33 | 163 | 109,34 | 4,251 | 61-61 | |
| | | 18.05.2021 г. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 110 | | Борщ со свежей капустой и | 200 | 2 | 6,08 | 13,36 | 116 | 0,023 | 41,5 | | 13,16 | | 8,02 | | 6-32 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|-------|
| | Паниток «Джусы Юга» | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 10-20 |
| | Итого | | 24,68 | 24,99 | 90,97 | 686,2 | 0,429 | 330,6 | 8,77 | 101,37 | 141,4 | 135,95 | 4,924 | 61-61 | | | | |
| 22.05.2021 г. Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кукруза 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 | 5-10 | | | | |
| | Сосиски «Домашние» | 50 | 5 | 9 | 0,15 | 57,5 | | | | | | | | 7-95 | | | | |
| 302 | Каша пшеничная | 150 | 6,45 | 10,35 | 37,2 | 274,5 | | | | | | | | 4-10 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,06 | 0,002 | - | 0,05 | | | 87,2 | 0-70 | | | | |
| | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 200/0,060 | 0,4 | | 29,6 | 116 | | | | | | | | 5-35 | | | | |
| | Яблоко | 100 | | | | | | | | | | | | 7-50 | | | | |
| | Пирог «Зебра» | 89 | | | | | | | | | | | | 21-49 | | | | |
| | Итого | | 18,79 | 25,31 | 104,15 | 685,2 | 0,15 | 84,802 | 10,94 | 61,23 | | 41,66 | 88,274 | 61-61 | | | | |