УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «КГ № 1»
_____ Н.А. Боровикова
«16» августа 2022 г.

Примерное 12-дневное меню на сентябрь-октябрь 2022г.

для детей с 7 до 11 лет

МКОУ «Кизлярская гимназия № 1 имени М.В. Ломоносова»

г. Кизляр
2022 год

Приложение N 8 к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 День 1															
завтрак															
	Котлета куриная	90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9		23,29		40.09	1,158	
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Помидор свежий	70	5-70	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай со сгущенным молоком	190	11-16	3,8	0,5	17,6	78	0,12	3,2	0,1	25,8		4,3	0,6	
Итого за завтрак	61-61														
обед															
	Помидор свежий	60	4-88	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	
	Суп гороховый	200	9-16	6,2	4,48	17,84	91,84	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	0,8	
	Котлета куриная	90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9		23,29		40.09	1,158	
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с лимоном	180	2-87	2,7	0	13,68	54	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 День 2															
завтрак															
	Помидор свежий	65	5-25	0,77	0,18	3,52	15,3	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	
	Люля-кебаб из говядины	90	44-37	30,15	36,9	14,85	358,05			1,58	29,89		8,49	1,74	№ 123270
	Макароны	150	6-60	5,1	9,15	34,2	202,8	0,06			10,5		9	0,9	№ 295
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0,002		4,69				Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за завтрак	**61-61**			—											
	Суп вермишелевый	200	6-14	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	№ 30
	Макароны	150	6-60	5,1	9,15	34,2	202,8	0,06			10,5		9	0,9	№ 295
	Люля-кебаб из говядины	90	44-37	30,15	36,9	14,85	358,05			1,58	29,89		8,49	1,74	№ 123270
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 День 3															
завтрак															
	Салат летний	100	8-78	3,35	11,34	5,02	123,5	0,027	282,5	40,4	17,82	17,8	10,87	0,606	
	Куры запеченные	100	39-47	15,11	11,55	136,89	160,0			2,85	42,84		10,19	3,22	
	Каша гречневая	150	7-97	5,28	8,49	25,77	206,4	0,156	8,7	0,77	64,74		59,05	1,794	№ 56
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-19	0,2	0	15,0	58,0								№ 1203
Итого за завтрак	**61-61**														
Обед	Щи со свежей капусты на курином г	200	11-46	1,44	4,16	13,2	97,6	0,07	82,8	6,14	19,18		28,66	0,714	
	Куры вареные	90	37-68	13,6	10,4	123,2	144,0	0,05	35,2	1,84	8		16	0,792	
	Каша пшеничная	180	7-97	6,45	10,35	37,2	195,1	0,04	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,6	0,5	10,2	61,8	0,012	9,4	0,36	72,34	54,4	15,86	1,516	№685
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 День 4															
завтрак	Сыр «Голландский»	20	12-63	3,96	4,9	0,12	60,65	0,006	43,2	0,1	20		4	0,476	
	Яйцо вареное	40	7-47	5,1	4,6	0,3	63,0	0,026	59,6		5,25		4,5	0,474	№ 53
	Масло сливочное	10	7-56	0,01	8.3	0,06	77.0		84,0	1,84	8		16	0,792	№ 123270
	Каша рисовая молочная	200	28-56	6,8	4,6	23,2	158,6	0,156	14	0,72	209,6		66,38	1,706	№ 302
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за завтрак	**61-61**														
обед	Суп - рассольник на к/б	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1			22	74,2	27	1	№132
	Макароны	150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06			10,5		9	0,9	№ 295
	Котлета куриная	90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9		23,29		40.09	1,158	
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 День 5															
завтрак															
	Салат летний	70	6-15	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
	Плов с курицей	150/100	50-07	20,52	17,55	48,87	285,5	0,045	750	0,6	30,6	92,4	31,8	1.2	№ 041
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	2,38	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за завтрак	**61-61**			—											
обед															
	Суп рисовый на к/б	200	8-15	1,44	4,16	13,2	97,6	0,07	82,8	6,14	19,18		28,66	0.714	
	Плов с курицей	150/90	48-96	19,66	18,31	46,83	273,6	0,045	750	0,6	30,6	92,4	31,8	1.2	№ 041
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 День 6															
завтрак															
	Гуляш из говядины	50/50	51-34	6,95	3,25	2,0	66,0	98,6	0,044	0,92	7,46		13,61	0,698	№ 437
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с сахаром	180	2-02	0,2	0	15,0	58,0								№ 1203
Итого за завтрак	**61-61**			—											
	Суп вермишелевый	200	6-14	1,44	4,16	13,2	97,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	№ 30
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
Обед	Гуляш из говядины	45/50	45-15	6,6	3,08	1,9	62,7	98,6	0,044	0,92	7,46		13,61	0,698	№ 437
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	180	2-02	0,2	0	15,0	58,0								№ 1203
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 1															
завтрак	Сыр «Голландский»	15	9-57	3,06	3,85	0,08	57,65	0,006	43,2	0,1	20		4	0,476	
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/15	46-65	22,65	6,9	30,15	275,4	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	№ 366
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за завтрак	**61-61**			—											
Обед	Суп гороховый на к/б	200	10-24	1,44	4,16	13,2	97,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	
	Котлета куриная	90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9		23,29		40.09	1,158	№56
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Компот яблочно-сливовый	200	6-67	0,3	0,1	15,1	82,8	0,12		87,0	63,5		10,42	0,43	№ 1113
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 2															
завтрак															
	Куры запеченные	90	32-29	16,62	12,7	150,58	176,0			2,85	42,84		10,19	3,22	
	Макароны	150	6-60	5,1	9,15	34,2	202,8	0,06			10,5		9	0,9	№ 295
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0								№ 1203
	Яблоко	130	18-27	0,42	0,27	18,48	84,26			4,35	18,50		2,70	1,85	
Итого за завтрак	**61-61**			—											
Обед															
	Борщ со свежей капустой на к/б	200	12-08	2,0	6,08	13,36	116,0	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	
	Макароны	150	6-60	5,1	9,15	34,2	202,8	0,06			10,5		9	0,9	№ 295
	Куры вареные	100	38-43	12,08	9,24	129,51	156,0	0,05	35,2	1,84	8		16	0,792	
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0								№ 1203
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 3															
завтрак	**Омлет**	100	24-50	8,61	14,7	4,02	300,3	0,06			10,5		9	0,9	
	Сыр «Голландский»	14	8-84	3,06	3,85	0,08	57,65	0,006	43,2	0,1	20		4	0,476	
	Масло сливочное порционно	10	7-56	0,01	8,3	0,06	77,0		84,0	1,84	8		16	0,792	№ 123270
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0								№ 1203
	Яблоко	110	16-26	0,42	0,27	18,48	84,26			4,35	18,50		2,70	1,85	
Итого за завтрак	**61-61**			—											
	Суп вермишелевый	200	6-14	1,44	4,16	13,2	97,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	№ 30
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Люля-кебаб из говядины	90	44-37	30,15	36,9	14,85	358,05			1,58	29,89		8,49	1,74	№ 123270
	Хлеб ржаной	60	2-80	5,38	2,4	22,02	139,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0								№ 1203
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 4															
завтрак															
	Гуляш из говядины	50/50	51-11	6,95	3,25	2,0	66,0	98,6	0,044	0,92	7,46		13,61	0,698	№ 437
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0								№ 1203
Итого за завтрак	**61-61**			—											
Обед	Суп рисовый	200	5-91	1,14	2,8	7,6	94,3	0,07	82,8	6,14	19,18		28,66	0.714	
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Гуляш из говядины	45/50	45-15	6,6	3,08	1,9	62,7	98,6	0,044	0,92	7,46		13,61	0,698	№ 437
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0								№1203
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 5															
завтрак	Салат летний	120	11-46	1,37	5,08	6,03	91,37	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
	Котлета куриная	90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9		23,29		40.09	1,158	№56
	Макароны	190	8-36	5,1	9,15	34,2	202,8	0,06			10,5		9	0,9	№ 295
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за завтрак	**61-61**			—											
	Огурец свежий	63	4-76	0,43	0,05	1,74	6,6			1,2	12,0		3,0	0,3	
	Щи со свежей капустой	200	9-35	1,75	4,16	13,2	97,6	0,023	41,5		13,16		8,02		№ 170
Обед	Макароны	150	6-60	4,59	8,23	30,78	182,52	0,06			10,5		9	0,9	№ 295
	Котлета куриная	90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9		23,29		40.09	1,158	№56
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0								№1203
Итого за обед	**61-61**														

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 День 6															
завтрак	Салат летний	100	8-78	3,35	11,34	5,02	123,5	0,027	28,25	40,4	17,82	17,8	10,87	0,606	
	Куры запеченные	100	39-47	15,11	11,55	136,89	160,0			2,85	42,84		10,19	3,22	
	Каша гречневая вязкая	150	7-97	5,28	8,49	25,77	206,4	0,156	8,7	0,77	64,74		59,05	1,794	№56
	Хлеб пшеничный	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0.002		4,69				Гост 9905
	Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4		9,2	1,6	№ 685
Итого за завтрак	**61-61**			—											
	Огурец свежий	60	4-76	0,57	0,06	2,32	8,8			1,2	12,0		3,0	0,3	
обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	8-62	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	
	Каша пшеничная вязкая	150	6-05	6,45	10,35	37,2	195,1	0,45	0,06		1,94			2,22	№ 302
	Куры вареные	90	37-68	15,11	11,55	136,8	160			2,85	42,84		10,19	3,22	
	Хлеб ржаной	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2		16	1,132	Гост 9905
	Чай с сахаром	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0								№1203
Итого за обед	**61-61**														