



Боровикова  
2022 г.

## Примерное 12-дневное меню на ноябрь-декабрь 2022г.

Для детей с 7 до 11 лет

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







Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						N рецептуры																																																																																																												
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe																																																																																																																		
Неделя 1 День 4	завтрак	Сыр «Голландский»	20	11-90	3,96	4,9	0,12	60,65	0,006	43,2	0,1	20	4	0,476	№ 53																																																																																																																	
																40	7-47	5,1	4,6	0,3	63,0	0,026	59,6	5,25	4,5	0,474	№ 123270																																																																																																					
																												10	7-56	0,01	8,3	0,06	77,0	84,0	1,84	8	16	0,792	№ 302																																																																																									
																																								200	29-29	6,8	4,6	23,2	158,6	0,156	14	0,72	209,6	66,38	1,706	№ 302																																																																												
																																																					50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0,002	4,69	9,2	1,6	Гост 9905 № 685																																																																
																																																																	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																				
																																																																														200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																												
																																																																																											150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06							№ 295																								
																																																																																																									90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158													
																																																																																																																							50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2
200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																																																																					
													61-61	Итого за завтрак обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																																																																																											
																												150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																																																																																														
																																								90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158																																																																														
																																																					50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2	16	1,132																																																																
																																																																	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																				
																																																																														61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																										
																																																																																											150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																															
																																																																																																									90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158													
																																																																																																																							50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2
200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																																																																					
													61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																																																																																											
																												150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																																																																																														
																																								90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158																																																																														
																																																					50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2	16	1,132																																																																
																																																																	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																				
																																																																														61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																										
																																																																																											150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																															
																																																																																																									90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158													
																																																																																																																							50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2
200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																																																																					
													61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																																																																																											
																												150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																																																																																														
																																								90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158																																																																														
																																																					50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2	16	1,132																																																																
																																																																	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																				
																																																																														61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																										
																																																																																											150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																															
																																																																																																									90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158													
																																																																																																																							50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2
200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																																																																					
													61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																																																																																											
																												150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																																																																																														
																																								90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158																																																																														
																																																					50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2	16	1,132																																																																
																																																																	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																				
																																																																														61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																										
																																																																																											150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																															
																																																																																																									90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158													
																																																																																																																							50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2
200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																																																																					
													61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																																																																																											
																												150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																																																																																														
																																								90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158																																																																														
																																																					50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2	16	1,132																																																																
																																																																	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																				
																																																																														61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																										
																																																																																											150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																															
																																																																																																									90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158													
																																																																																																																							50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174		0,16	29,2
200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																																																																					
													61-61	Итого за обед	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1																																																																																																											
																												150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06																																																																																														
																																								90	36-40	15,33	8,53	9,06	171,6	0,065	26,9	23,29	40,09	1,158																																																																														









Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						N рецептуры																																													
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Са	Р	Мг		Fe																																												
Неделя 2 День 2 завтрак	Салат капустный	80	6-15	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01	5,7	21,09	24,58	12,54	0,8																																														
															90	34-40	16,62	12,7	150,58	176,0	0,06	2,85	42,84	10,19	3,22	№ 295																																	
																											150	6-60	5,1	9,15	34,2	202,8	0,04	0,002	4,69			Гост 9905																					
																																							50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0						№ 1203									
																																																			200	2-25	0,2	0	15,0	58,0			
105	10-01	0,42	0,27	18,48	84,26																																																						
												Итого за завтрак	61-61	200	12-08	2,0	6,08	13,36	116,0	0,06	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19																																		
																											Борщ со свежей капустой на к/б	150	6-60	5,1	9,15	34,2	202,8	0,06	10,5																								
																																							Макаронны	100	38-43	12,08	9,24	129,51	156,0	0,05	35,2	1,84	8										
																																																			Куры варенные	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174	0,16
Хлеб ржаной	200	2-25	0,2	0	15,0	58,0																																																					
												Чай с сахаром	Итого за обед	61-61																																													







