



Боровикова  
2022 г.

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

**Для детей с 7 до 11 лет**

**МБОУ «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																																																																																																											
																Яйцо вареное	40	7-47	5,1	4,6	0,3	63,0	0,026	59,6	5,25	4,5	0,474	№ 123270																																																																																														
																													Масло сливочное	10	7-56	0,01	8,3	0,06	77,0	84,0	1,84	8	16	0,792	№ 302																																																																																	
																																										Каша рисовая	200	29-29	6,8	4,6	23,2	158,6	0,156	14	0,72	209,6	66,38	1,706	№ 302																																																																			
																																																								Молочная	50	2-20	5,33	2,32	21,8	137,0	0,04	0,002	4,69	9,2	1,6	Гост 9905 № 685																																																						
																																																																					Хлеб пшеничный	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																									
																																																																																			Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																											
																																																																																																	Итого за завтрак	61-61	200	13-17	2,4	4,5	16,08	108,0	0,1	22	74,2	27	1	№ 132												
																																																																																																															Суп - рассольник на к/б	150	6-60	5,78	10,37	38,76	229,84	0,06	10,5	9	0,9	№ 295
Котлета куриная	50	2-25	5,33	2,32	21,8	137,0	0,174	0,16	29,2	16	1,132	Гост 9905 № 685																																																																																																														
													Хлеб ржаной	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																																																	
																											Чай с лимоном	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																																			
																																									Итого за обед	61-61	200	3-19	0,3	0	15,2	60,0	0,006	2	5,6	14,4	9,2	1,6																																																																				



















**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Боровикова Наталья Антоновна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023