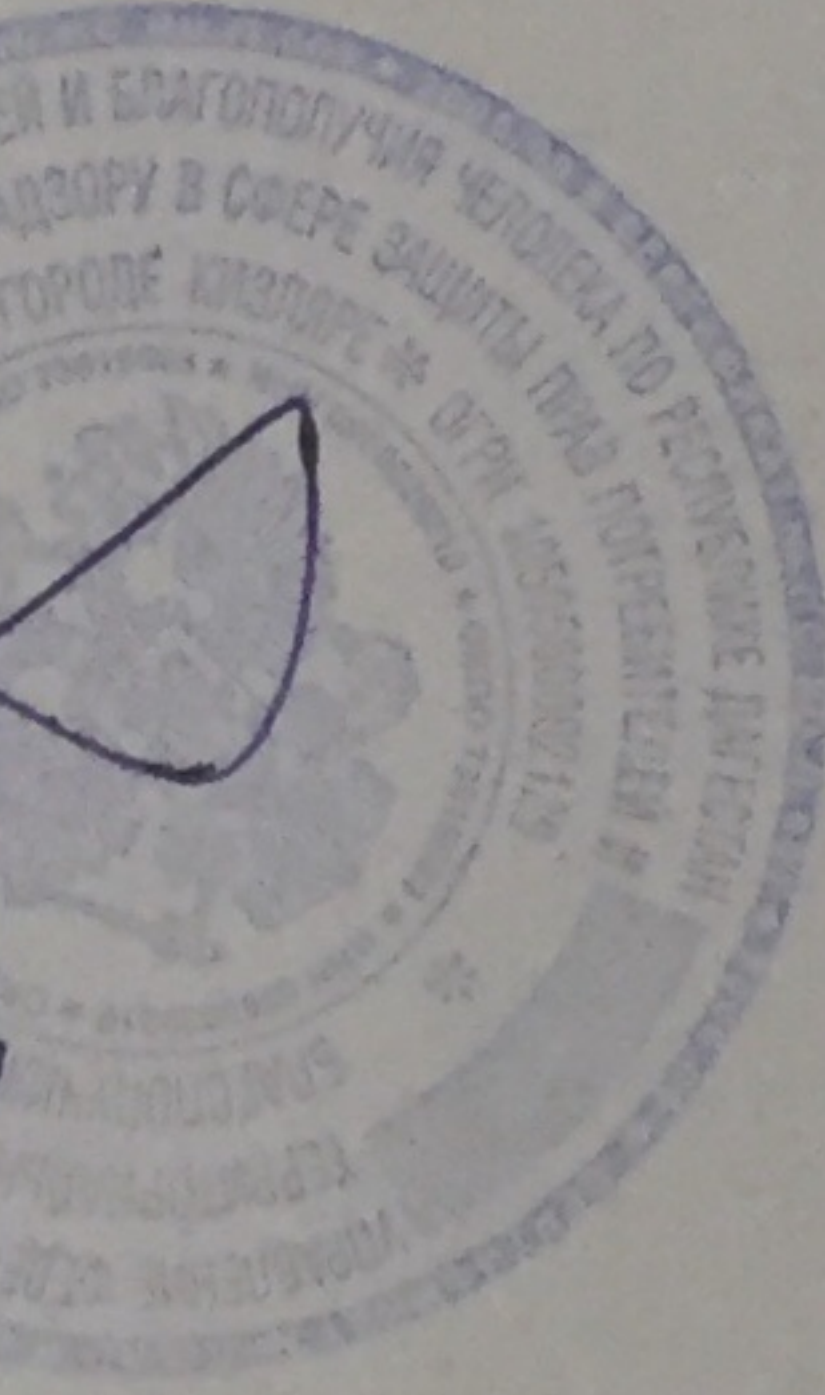
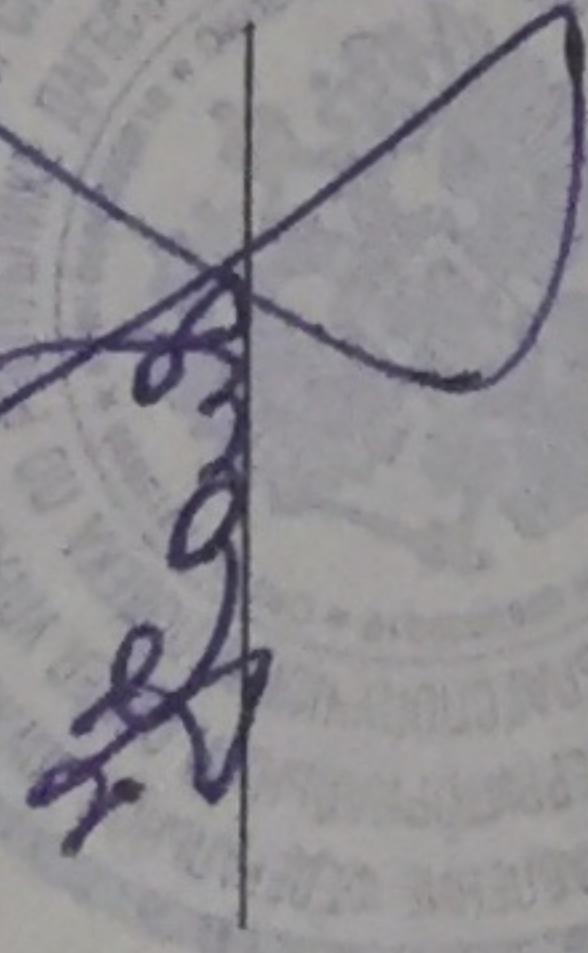


Согласовано

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора по РД и в г. Кизляре

Т. Р. Каяев.

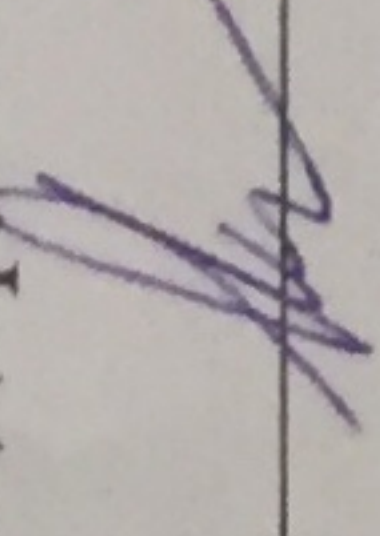


Утверждаю: Директор

МКОУ «Карагаская СОШ им.К.Ш.Кидирниязова»



Пураева Н.Б.



2020г

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Карагаская СОШ им.К.Ш.Кидирниязова»

Возрастная категория 7-11 лет

2020г

[illegible]

24.	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80	1,08	1,18	8,62	40,40	1,04	0	6,15	13,9	0,51
	Сок с мякотью (пром.производства)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Итого:		27,56	25,8	117,09	750,0	1,38	0,02	17,76	61,1	6,18

	2-я неделя										
	Понедельник										
37	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,7	5,5	13,5	119,6	0,08	12,0	7,29	36,24	1,01
6	Сосиска отварная	51	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0	0,90
3	Омлет натуральный	150	12,27	20,16	9,65	257,93	0,10	280,0	0,25	114,20	2,94
23	Салат из моркови с яблоком	65	1,08	1,40	20,20	40,40	1,04	0	6,15	13,9	0,51
20	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0	0,70
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Итого:		35,01	41,0	99,5	750,0	2,34	292	13,69	193,64	7,46
	Вторник										
34	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	220	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	1,02	0,03	32,07	0,30
9	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
7	Тефтели в сметанно-томатном соусе	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
21	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0	6,15	13,92	0,51
16	Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	Итого:		26,73	20,88	143,45	881,29	31,29	37,44	28,06	90,25	7,25
	Среда										
35	Суп молочный с рисом	200	4,82	3,21	16,83	132,40	0,06	30,60	0,91	158,82	0,25
7	Тефтели с соусом	65	7,78	7,21	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
9	Каша кукурузная рассыпчатая	160	6,70	13,72	70,75	288,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43

