



МКОУ «Нижнемулебкинская СОШ.»
Администрации
МР «СЕРГЕКАЛИНСКИЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

368517 с. Нижнемулебки

тел.89604100857

ОГРН 1030502332750

ИНН/КПП 0527002934 / 052701001

Утверждаю

Директор

МКОУ «Нижнемулебкинская СОШ»

« 01 »

09

2023г

М.К.Муртузалиев.

Меню 12 дней меню для первой смены

МКОУ «Нижнемулебкинская СОШ» Сергокалинского района на 2023 - 2024 год.

Возрастная категория 7-11 лет

День первый (понедельник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	172
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	30	2	2	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого на завтрак		560	17	20	72	580	33	
Итого за день		560	17	20	72	580	33	

День второй (вторник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Огурцы свежие	40			1	6	2	10
Итого на завтрак		520	25,4	25,3	69	528	2	
Итого за день		520	25,4	25,3	69	528	2	

День третий (среда)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
Итого на завтрак		580	19,4	18,3	101	650	61	
Итого за день		580	19,4	18,3	101	650	61	

День четвертый (четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
Итого на завтрак		540	21,4	23,3	69	615	14	
Итого за день		540	21,4	23,3	69	615	14	

День пятый (пятница)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Бутерброд с маслом	30	2	2	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого на завтрак		580	22,4	25,3	91	612	40	
Итого за день		580	22,4	25,3	91	612	40	

День шестой (суббота)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Чай со сгущенным молоком	200	1	1	10	43	3	394
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
Итого на завтрак		580	20,4	19,3	101	650	61	
Итого за день		580	20,4	19,3	101	650	61	

День седьмой (понедельник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	88
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Сыр	40	8	8	1	142		15
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Итого на завтрак		580	21,4	24,3	70	626	14	
Итого за день		580	21,4	24,3	70	626	14	

День восьмой (вторник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7061
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		15
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1038
Итого на завтрак		540	18,4	14,3	68	526	17	
Итого за день		540	18,4	14,3	68	526	17	

День девятый (среда)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	410	10	368
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		15
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого на завтрак		580	19,4	26,3	72	656	30	
Итого за день		580	19,4	26,3	72	656	30	

		Наименование	День десятый (четверг)						Витамин С	№ рецептуры
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
Прием пищи			Б	Ж	У					
Завтрак	Макаронные и	зделия отварные с маслом	150	5	9	30		213		204
	Омлет натурал	ьный	100	14	11	2		206	2	216
	Компот из пло	дов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12		35	3	372
	Хлеб пшеничн	ый	40	2		14		80		1
	Хлеб ржаной		10	1		3		26		2
Итого на завтрак			500	22,4	20,3	61		560	5	
Итого за день			500	22,4	20,3	61		560	5	

Прием пищи		Наименование	День одиннадцатый (пятница)							Витамин С	№ рецептуры
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				
				Б	Ж	У					
Завтрак		Каша молочная овсяная	200	6	8	32	32	230	21	177	
		Кофейный напиток	200	10	10	32	32	160	48	10 020,02	
		Яблоки	100	0,4	0,3	10	10	41	10	368	
		Сыр	20	4	4			71		15	
		Бутерброд с маслом	30	2	2	12	12	99		3	
	Хлеб ржаной	10	1			3	26		2		
Итого на завтрак			560	23,4	25,3	89	89	627	79		
Итого за день			560	23,4	25,3	89	89	627	79		

		День двенадцатый (суббота)							Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование	блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
				Б	Ж	У				
Завтрак	Плов из птицы		180	15	21	30	214	3	304	
	Чай со сгущенным молоком		200	1	1	10	43	10	394	
	Яблоки		100	0,4	0,3	10	41	10	368	
	Хлеб пшеничный		30	2		14	80		15	
	Хлеб ржаной		10	1		3	26		2	
Итого на завтрак			60	1	5	5	112	14	20	
Итого за день			580	20,4	27,3	72	656	30		
			580	20,4	27,3	72	656	30		