



МКОУ «Нижемулебкинская СОШ.»
Администрации
МР «СЕРГОКАЛИНСКИЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

368517 с. Нижемулебки

тел.89604100857

ОГРН 1030502332750

ИНН/КПП 0527002934 / 052701001

Утверждаю

Директор

МКОУ «Нижемулебкинская СОШ»
01 2026г
М.К.Муртузалиев.



Меню на 10 дней

МКОУ «Нижемулебкинская СОШ» Сергокалинского района на 2025 - 2026 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Примерное меню

Рацион: Первая смена 2025			День:	понедельник	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	213		
	Курица тушеная в соусе	90	14,1	5,7	4,4	125		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	60	1,5	6,6	2,2	79		
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Завтрак		660	48,9	25,4	90,4	686	71	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025			День:	вторник	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Картофельное пюре	150	3	5	20	135		
	Котлета из курицы	90	12,3	3,2	9	104,2		
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,8	0,1	3,1	14,2		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9		
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Булочка сдобная	60	5,4	5,7	33,8	16	208	
Итого за Завтрак		660	24,1	16,1	84,5	380,3	215	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025			День:	среда	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	145	6	8	28	256	
	Котлеты из говядины	90	8,78	5,75	12	115,38	0,085	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	8	7	97	33	
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Завтрак		660	182,78	27,95	78	509,38	360,085	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025			День:	четверг	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5		
	Котлета рыбная любительская	90	14	3,6	15	145		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Булочка сдобная	60	5,4	5,7	33,8	16	208	
Итого за Завтрак		660	27,1	22,4	108,6	554,4	219	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025			День:	пятница	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	6,8	5,2	21,5	170	1	
	Запеканка из творога	90	10,2	4,3	9,8	114	0,46	
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	60	1,5	6,6	2,2	79		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Завтрак		560	41,7	18,3	62,9	475,8	67,46	

Примерное меню

Рацион: Первая смена 2025								
		День:	понедельник		Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	1		Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	213		
	Курица тушеная в соусе	90	14,1	5,7	4,4	125		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	60	1,5	6,6	2,2	79		
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Завтрак		660	48,9	25,4	90,4	686	71	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	вторник		Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	1		Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Картофельное пюре	150	3	5	20	135		
	Котлета из курицы	90	12,3	3,2	9	104,2		
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,8	0,1	3,1	14,2		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9		
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Булочка сдобная	60	5,4	5,7	33,8	16	208	
Итого за Завтрак		660	24,1	16,1	84,5	380,3	215	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	среда		Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	1		Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	145	6	8	28	256	
	Котлеты из говядины	90	8,78	5,75	12	115,38	0,085	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	8	7	97	33	
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Завтрак		660	182,78	27,95	78	509,38	360,085	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	четверг		Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	1		Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5		
	Котлета рыбная любительская	90	14	3,6	15	145		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4	
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Булочка сдобная	60	5,4	5,7	33,8	16	208	
Итого за Завтрак		660	27,1	22,4	108,6	554,4	219	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд								
Рацион: Первая смена 2025								
		День:	пятница		Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
		Неделя:	1		Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	6,8	5,2	21,5	170	1	
	Запеканка из творога	90	10,2	4,3	9,8	114	0,46	
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	60	1,5	6,6	2,2	79		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	4	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Завтрак		560	41,7	18,3	62,9	475,8	67,46	