



МКОУ «Нижнемулебкинская СОШ»
Администрации
МР «СЕРГОКАЛИНСКИЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

368517. с. Нижнемулебки

тел. 89604100857

ОГРН 1030502332750

ИНН/КПП 0527002934 / 052701001

Утверждаю



Директор
МКОУ «Нижнемулебкинская СОШ»
« 09 » 01 2025г

М.К. Муртузалиев.

Меню на 10 дней

МКОУ «Нижнемулебкинская СОШ» Сергокалинского района на 2024 - 2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет

День первый (понедельник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Бутерброд с маслом и с сыром	50	5	7	15	157	0	3
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	2
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак		655	23	24	90	685	34	
Итого за день		655	23	24	90	685	34	

День второй (вторник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	290	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Чай с сахаром	200	0	0	10	143	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Овощи натуральные свежие	60	0	4	2	47	3	54
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
Итого на завтрак		580	27	49	82	1016		
Итого за день		580	27	49	82	1016		

День третий (среда)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	223	2	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Бутерброд с маслом	35	2	14	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого на завтрак		585	21	35	130	854		
Итого за день		585	21	35	130	854		

День четвертый (четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	25	321
	Сок фруктовый	200	1	0	20	110	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого на завтрак		540	24	35	85	678		
Итого за день		540	24	35	85	678		

День пятый (пятница)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	223	2	266
	Яблоки	100	0	5	10	47	10	368
	Яйца вареные	40	5	5	0	65		213
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого на завтрак		690	25	28	83	865		
Итого за день		690	25	28	83	865		

День шестой (понедельник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7061
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	25	321
	Сок фруктовый	200	1	0	20	110	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого на завтрак		540	16	24	83	668		
Итого за день		540	16	24	83	668		

День седьмой (вторник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		168
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	199	2	175
	Чай с сахаром	200	0	0	10	143	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Овощи натуральные свежие	60	0	4	2	47	3	54
Итого на завтрак		540	26	24	70	729		
Итого за день		540	26	24	70	729		

День восьмой (среда)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Биточки из говядины	90	6	6	5	112	2	7061
	Чай с сахаром	200	0	0	10	143	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	147	1	42
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
Итого на завтрак		640	17	19	87	863		
Итого за день		640	17	19	87	863		

День девятый (четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	304
	Чай с сахаром	200	0	0	10	143	3	261
	Яблоки	100	0	0	10	47	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Овощи натуральные свежие	60	0	4	2	47	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак		675	27	26	71	681		
Итого за день								

День десятый (пятница)

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Вита- мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Чай со сгущенным молоком	200	0	0	10	143	3	391
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26		2
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
Итого на завтрак		680	29	48	105	965		
Итого за день		680	29	48	105	965		