



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
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2
	Сыр	40	8	8	1	142	
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26	
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
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
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26	
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15
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
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3
	Чай с сахаром	200			10	410	10
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26	
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14
Итого на завтрак		580	19,4	26,3	72	656	30
Итого за день		580	19,4	26,3	72	656	30

День десятый (четверг)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30		213		204
	Омлет натуральный	100	14	11	2		206	2	216
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12		35	3	372
	Хлеб пшеничный	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	

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

День двенадцатый (суббота)									
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 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	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5		112	14	20
		580	20,4	27,3	72		656	30	
		580	20,4	27,3	72		656	30	
Итого за день									