



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОМУГРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. НОВОЕ МУГРИ СЕРГОКАЛИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
368513 с. Новое Мугри тел.89634098636**

ОГРН 1030502332717

ИНН/КПП 0527003014052701001

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Новомугринская СОШ»
Б.З. Магомедова
Приказ № 7 от 09 2023 г



**Примерное меню на 12 дней для первой смены
МКОУ «Новомугринская СОШ».
2023-2024 учебный год .**

Сезон: 1 полугодие 2023-2024 учебного года
Возраст довольствующихся: дети 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	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого на завтрак		560	18	21	86	622	33	
Итого за день		560	18	21	86	622	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 говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
Итого на завтрак		520	26	22	87	658	8	
Итого за день		520	26	22	87	658	8	

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	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого на завтрак		585	18	23	116	718	60	
Итого за день		585	18	23	116	718	60	

День четвертый (четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица тушённая в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого на завтрак		540	22	26	71	663	47	
Итого за день		540	22	26	71	663	47	

День пятый (пятница)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	7	15	157		3
		Хлеб ржаной	10	1		3	26	
Итого на завтрак		650	22	24	53	598	17	
Итого за день		650	22	24	53	598	17	

День шестой (суббота)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица тушённая в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого на завтрак		540	22	26	71	663	47	
Итого за день		540	22	26	71	663	47	

День седьмой (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	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		
Итого на завтрак		640	17	45	84	735	14	
Итого за день		640	17	45	84	735	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	9	6	39	243		137
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		15
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
Итого на завтрак		540	26	24	88	660	9	
Итого за день		540	26	24	88	660	9	

День девятый (среда)

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		137
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7061
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
Итого на завтрак		500	19	27	83	607	5	
Итого за день		500	19	7	83	607	5	

День десятый (четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	
Итого на завтрак		580	28	26	92	628	19	
Итого за день		580	28	26	92	628	19	

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	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Сырники	100	16	13	8	247		150
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого на завтрак		590	22	17	89	627	79	
Итого за день		590	22	17	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	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7061
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого на завтрак		540	14	15	69	597	40	
Итого за день		540	14	15	69	597	40	