



**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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>33</b>	

**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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>520</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>658</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>658</b>	<b>8</b>	

**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		
	Печень	40	3	4	30	167	22	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>116</b>	<b>718</b>	<b>60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>116</b>	<b>718</b>	<b>60</b>	

**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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>540</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>71</b>	<b>663</b>	<b>47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>71</b>	<b>663</b>	<b>47</b>	

**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		
<b>Итого на завтрак</b>		<b>650</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>53</b>	<b>598</b>	<b>17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>53</b>	<b>598</b>	<b>17</b>	

**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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>540</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>71</b>	<b>663</b>	<b>47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>71</b>	<b>663</b>	<b>47</b>	

**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		
<b>Итого на завтрак</b>		<b>640</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	<b>84</b>	<b>735</b>	<b>14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	<b>84</b>	<b>735</b>	<b>14</b>	

**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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>88</b>	<b>660</b>	<b>9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>88</b>	<b>660</b>	<b>9</b>	

**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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>83</b>	<b>607</b>	<b>5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>83</b>	<b>607</b>	<b>5</b>	

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	