



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Нижемахаргинская СОШ им.Сулейманова Х.Г.»

Утверждаю

Директор МКОУ «Нижемахаргинская СОШ

им.Сулейманова Х.Г.»

У.М.Абдуллаев

«02» 09 2024 г



10-дневное меню для учащихся 1-класса

МКОУ «Нижемахаргинская СОШ им.Сулейманова Х.Г.»,

обучающихся в 1-ю смену
в 2024 - 2025 учебном году

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	300	21		116
	Какао с молоком	200	4	5	18	135	2		266
	Банан	100	2	1	21	96	10		231
	Бутерброд с маслом	30	2	4	15	115			1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			
Итого на завтрак		540	15	18	86	672			
Итого за день		540	15	18	86	672			

День второй (вторник)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	20	38	350			114
	Яйца вареные	40	5	5		65			143
	Кефир	200	6,12	3	6,12	84			
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			
	Яблоки	100			10	47	10		231
Итого на завтрак		520	36,12	28	68,12	626			
Итого за день		520	36,12	28	68,12	626			

День третий (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
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2		266
	Яблоки	100			10	47	10		231
	Бутерброд с маслом	50	2	4	15	115			1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			
Итого на завтрак		550	15	22	106	691	22		
Итого за день		550	15	22	106	691			

Прием пищи		Наименование блюда	День четвертый(четверг)						Витамин С	№ рецептуры
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
				Б	Ж	У				
Завтрак										
		Пюре картофельное с гуляшом	250	3	5	22	350	25	91	
		Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271	
		Хлеб пшеничный	30	2		14	80			
		Хлеб ржаной	10	1		3	26			
Итого на завтрак		Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38	
			550	10	9	65	616			
		Итого за день	550	10	9	65	616			

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	47	10	231
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	50	5	7	7	157		3
Итого на завтрак	Йогурт фруктовый	95	3	4	4	63	1	0,06
		735	24	28	56	635		
Итого за день		735	24	28	56	635		

День шестой(понедельник)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая с вареной курицей	240	8	10	40	240	26	168	
	Кефир	200	5	10	5	70			
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	
	Бутерброд с маслом	50	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	29	25	86	699			
Итого за день		580	29	25	86	699			

День седьмой (вторник)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Плов с мясом	240	10	22	40	380			
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15	
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			
	Яблоки	100			10	47	10	231	
Итого на завтрак		640	21	59	98	920			
Итого за день		940	21	59	98	920			

		День восьмой (среда)						
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		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
Итого на завтрак								
Итого за день								

День девятый(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		137	
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241	
	Хлеб пшеничный	40	2	14	14	80			
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4				
	Бананы	100	2	1	4	47	1	42	
Итого на завтрак		590	14	32	103	629			
Итого за день		590	14	32	103	629			

День десятый (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	5	7	7	182	5	87	
	Кефир	200	6,12	3	3	84			
	Яблоки	100			10	47	10	231	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15	
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06	
Итого на завтрак		715	19,12	38	58	601			
Итого за день		715	19,12	38	58	601			