



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЙМАУМАХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. АЙМАУМАХИ СЕРГОКАЛИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
368519 с. Аймаумахи тел.89637908918**

ОГРН 1020502334940

ИНН/КПП 0527002853 / 052701001



**«Утверждаю»
Директор МКОУ «Аймаумахинская СОШ»
_____ Г.С.Гамидова
Приказ № 81-О от 01.09. 2023 г**

**Примерное меню на 12 дней для первой смены
МКОУ «Аймаумахинская 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 с отварной курицей	240	6	8	29	240	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого на завтрак			18	21	86	622	33	
Итого за день			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	36	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
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак			26	22	87	658	8	
Итого за день			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 пшеничная с отварной курицей	240	8	10	40	240	26	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоко	100	2	1	10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	30	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого на завтрак			18	23	116	718	60	
Итого за день			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 тушеная 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 свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Итого на завтрак			24	25	72	607	38	
Итого за день			24	25	72	607	38	

День пятый (пятница)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели мясные с вареной картошкой под соусом	250	12	10	7	230	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	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого на завтрак			22	24	53	598	17	
Итого за день			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	Каша молочная пшонная с вареной курицей	240	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	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			20,4	19,3	101	650	61	
Итого за день			20,4	19,3	101	650	61	

День седьмой (понедельник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
Завтрак	Каша молочная манная с вареной курицей	240	6	8	26	195	2	117
	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		
	Яблоко	100			10	47	10	231
Итого на завтрак			17	45	84	735	14	
Итого за день			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		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		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак			26	24	88	660	9	
Итого за день			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
	Котлета отварная из говядины	90	9	15	1	202		168
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Бананы	100	0,4	0,3	10	41		
Итого на завтрак			19	27	83	739	2	
Итого за день			19	27	83	739	2	

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 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	0,06
Итого на завтрак			28	26	92	628	19	
Итого за день			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
	Сырники	100	16	13	18	247		150
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого на завтрак			24	19	79	615	29	
Итого за день								

День двенадцатый (суббота)								
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
	Котлета отварная из говядины	90	9	15	1	202		168
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Бананы	100	0,4	0,3	10	41		
Итого на завтрак			19	27	83	739	2	
Итого за день			19	27	83	739	2	