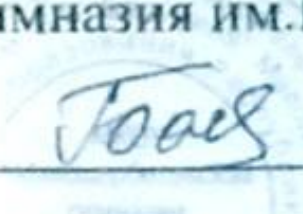



<p>Согласовано:</p> <p>Начальник ТО «Северный» Управления Роспотребнадзора по РК в Малодербетовском, Сарпинском и Октябрьском районах</p> <p>_____ Н.С.Бочкаева.</p>	<p>Утверждено:</p> <p>Директор МКОУ «Малодербетовская гимназия им.Б.Б.Бадмаева»</p> <p> В.Б.Бастаева.</p> 
--	--

**Примерное десятидневное меню**

**для 1-4 классов**

**МКОУ «Малодербетовская гимназия им. Б.Б. Бадмаева»**

**на 2022 – 2023 уч.год**



с.Малые Дербеты, 2022г.

Меню разработано в соответствии с САНПИН на основе сборника рецептов.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в организациях под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутеньяна- М. Делипринт, 2011-584с.



МКОУ «Малодербетовская гимназия им. Б.Б. Бадмаева 10-ти дневное меню 1-4 класс На 2022-2023 уч.год.

День 1

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал).	Минеральные вещества				Витамины			
							Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
<b>Завтрак.</b>														
1.Каша рисовая	70	200	4,2	11,34	41,26	307	167,9	-	-	2,12	0,16	1,22	-	0,25
2.Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
3.Чай молочный	394	200	2,67	2,34	14,31	89	113,9	-	-	0,37	0,04	1,2	-	0,14
Итого:	-	-	20,3	31,11	70,79	635	302,7	-	-	3,79	0,34	2,42	-	1,02
<b>Обед</b>														
1. Суп картофельный с макаронами	80	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24,0			0,96	0,11	8,25	0	0,05
2.Бефстроганов	89	80	30,3	8,625	6	421	33,4	22,85	-	4,08	0,08	0,08	-	0,16
3.Гречка рассыпчатая	302	150	3,62	6,09	38,64	243,9	14,7	1,425	22,155	1,2	-	-	1,155	0,14
4.Салат из белокачанной капусты	20	60	0,704	2,54	4,50	43,7	18,68	-	-	0,25	0,013	16,22	-	0,017
5. Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03



6. Чай с сахаром	136	200	1,2	3,06	13	49,28	11,6	-	-	0,54	0,00	6	-	0,06
Итого:	-	-	44,319	54,98	91,05	985,38	111,68	24,275	22,155	7,65	0,253	31,54	1,155	0,457
Всего:	-	-	58,759	81,25	144,38	1493,68	373,58	24,275	22,155	9,74	0,473	33,74	1,155	1,357

День 2. Вторник.

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника	Масса порции. (г)	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2
<b>Завтрак.</b>														
1. Каша манная	3	200	4,8	7,5	29,1	179,9	126,3	-	-	0,52	0,05	1	-	0,14
2. Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
3. Чай молочный	394	200	2,67	2,34	14,31	89	113,9	-	-	0,37	0,04	1,2	-	0,14
Итого:	-	-	33,2	46,89	58,03	764,9	1129,5	-	-	2,51	0,14	2,9	-	0,81
<b>Обед</b>														
1. Борщ со свежей капустой	66	250	1,7	4,82	6,68	77,0	50,02	-	-	0,66	0,003	20,04	-	0,003
2. Тефтели	287	80	5,89	6,45	7,45	111,5	35,00	-	-	1,2	0,08	0,12	-	0,13
2. Макароны отварные с маслом.	204	150	38,42	5,49	207,62	1034	49,9	-	-	8,14	0,56	-	-	0,2
3. салат из яблок и моркови	38	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	-	-
4. каркаде	376	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	-	-	1,13	0,01	0,36	-	0,03



5.Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
Итого:	-	-	49,45	28,018	263,85	575,14	279,82	9,76	20,77	12,054	0,715	23,28	-	0,405
Всего:	-	-	82,65	74,9	321,88	1340,04	1409,32	9,76	20,77	14,564	0,855	26,18	-	1,215

День 3. Среда.

Наименование блюда.	№ Рецепты сборника.	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал).	Минеральные вещества.				Витамины.			
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
<b>Завтрак.</b>														
1.Суп молочный с крупой	536	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0	0
2.Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
3.Чай молочный	394	200	2,67	2,34	14,31	89	113,9	-	-	0,37	0,04	1,2	-	0,14
<b>Итого:</b>	-	-	19	34,44	47,62	507,58	177,51	-	-	1,62	0,19	2,33	-	0,42
<b>Обед</b>														
1.Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	81,18	2,03	0,23	5,81	-	-
2. Плов из говядины	97	250	9,8	9,94	18,97	205,29	9,5	-	-	1,49	0,04	0,24	-	0,07
3. Компот из сухофруктов	126	200	1,04	-	26,96	107,44	41,14	-	-	0,68	0,02	0,8	-	0,02
4. Салат из свеклы	33	60	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,0	1,08	0,05	6,25	-	0
5.Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
<b>Итого:</b>	-	-	19,86	22,95	106,84	624,88	142,96	82,8	183,48	5,72	0,323	23,07	48,0	0,068



Всего:	-	-	38,86	57,39	220,47	1787,4	303,94	165,6	463,96	11,07	0,743	31,08	96	0,188
--------	---	---	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	----	-------

День 4. Четверг.

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества.				Витамины.			
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
<b>Завтрак.</b>														
1 Каша рисовая	70	200	4,2	7,5	23,8	180,3	127,1	0,42	0,04	0,13	1	0		0
2 Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-		0,03
3 какао с молоком	394	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3		0,01
<b>Итого:</b>	-	-	21,13	30,96	7,77	561,5	325,8	-	-	3,85	0,35	6,34		1,05
1 Рассольник тенинградский	76	250	1,99	5,11	16,92	121,75	24,95	-	-	0,93	0,095	7,53		0,06
2 овощное рагу с мясом	274	220	21,71	16,55	15,02	296	42,3	48,7	201	2,09	0,13	5,2	20	-
3 Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
4 Чай с сахаром	136	200	12	3,06	13	49,28	11,6	-	-	0,54	-	6	-	0,006
5 Салат витаминный	38	60	0,28	1,74	2,62	27,3	7,06	-	-	0,44	0,015	2,31	-	0,015
Итого:	-	-	9,29	22,71	64,24	498,49	196,41	-	-	3,43	0,27	37,83	-	0,245
<b>Всего:</b>	-	-	30,42	53,67	72,01	1151,49	552,21	-	-	7,28	0,62	44,17	-	0,305



День 5. Пятница.

Наименование Блюда	№ рецептур сборника	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные Вещества				Витамины			
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
<b>Завтрак:</b>								-	-				-	
1. каша манная	536	80	8.32	16	16.96	179.2	19.2	16	127.2	1.44	0.03	-	-	0.2
	204	150	38.42	5.49	207.62	103.4	49.9			8.14	0.56	-	-	
2. Хлеб	1	40	2.45	2.34	14.62	136	9.1	-	-	0.62	0.05	-	-	0.03
3. Чай молочный	394	200	2.67	2.34	14.31	89	113.9	-	-	0.37	0.04	1.2	-	0.14
<b>Итого:</b>	-	-	33.12	39.34	58.03	764.9	1129			2.51	0.14	2.9		0.81
<b>Обед:</b>														
1. суп картофельный с рисовой крупой	80	250	2.18	2.84	14.29	91.5	24.0	-	-	0.96	0.11	8.25	-	0.05
2. тефтели	591	80	12.44	10.54	12.56	183	35	-	-	1.2	0.08	0.12	-	0.13
3. макароны	302	150	8.625	6.09	38.64	243.9	14.7	1.425	22.155	1.2	-	-	1.155	0.14
4. салат из свежих овощей	34	60	8.75	52	52.75	71.3	21.7	-	-	1.05	0.04	1.25	-	0.04
5. Чай каркаде	365	200	0.4	0.018	25.24	102.72	28.92	-	-	0.13	0.01	0.36	-	0.03
6. Хлеб	1	40	2.45	7.55	14.62	136	9.3	-	-	0.62	0.05	-	-	0.03
<b>Итого:</b>			21.42	29.958	24.09	772.17	605.95	-	-	11.84	0.749	23.36	-	1.09
<b>Всего:</b>			54.54	69.298	82.12	1537.07	1734.95	-	-	14.35	0.889	26.26		1.9



День 6

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал).	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
<b>Завтрак</b>														
1 Каша рисовая	70	200	4,2	11,34	41,26	307	167,9	-	-	2,12	0,16	1,22	-	0,25
2 Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
3 Чай молочный	394	200	2,67	2,34	14,31	89	113,9	-	-	0,37	0,04	1,2	-	0,14
Итого:	-	-	20,3	31,11	70,79	635	302,7	-	-	3,79	0,34	2,42	-	1,02
<b>Обед</b>														
1 Суп картофельный с макаронами	80	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24,0			0,96	0,11	8,25	0	0,05
2.Бефстроганов	89	80	30,3	8,625	6	421	33,4	22,85	-	4,08	0,08	0,08	-	0,16
3 Гречка рассыпчатая	302	150	3,62	6,09	38,64	243,9	14,7	1,425	22,155	1,2	-	-	1,155	0,14
4 Салат из белокачанной Капусты	20	60	0,704	2,54	4,50	43,7	18,68	-	-	0,25	0,013	16,22	-	0,017
5 Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03



6. Чай с сахаром	136	200	1,2	3,06	13	49,28	11,6	-	-	0,54	0,00	6	-	0,06
Итого	-	-	44,319	54,98	91,05	985,38	111,68	24,275	22,155	7,65	0,253	31,54	1,155	0,457
Всего	-	-	58,759	81,25	144,38	1493,68	373,58	24,275	22,155	9,74	0,473	33,74	1,155	1,357

День 7

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2
<b>Завтрак.</b>														
1. Каша манная	3	200	4,8	7,5	29,1	179,9	126,3	-	-	0,52	0,05	1	-	0,14
2. Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
3. какао с молоком	394	200	2,67	2,34	14,31	89	113,9	-	-	0,37	0,04	1,2	-	0,14
Итого:	-	-	33,2	46,89	58,03	764,9	1129,5	-	-	2,51	0,14	2,9	-	0,81
<b>Обед</b>														
1. Борщ со свежей капустой	66	250	1,7	4,82	6,68	77,0	50,02	-	-	0,66	0,003	20,04	-	0,003
2. гуляш	287	80	5,89	6,45	7,45	111,5	35,00	-	-	1,2	0,08	0,12	-	0,13
3. Рис отварной	204	150	38,42	5,49	207,62	1034	49,9	-	-	8,14	0,56	-	-	0,2
4. салат из яблок и моркови	38	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	-	-
5. каркаде	376	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	-	-	1,13	0,01	0,36	-	0,03
6. Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03



Итого	-	-	49,45	28,018	263,85	575,14	279,82	9,76	20,77	12,054	0,715	23,28	0,405
Всего	-	-	82,65	74,9	321,88	1340,04	1409,32	9,76	20,77	14,564	0,855	26,18	1,215

День 8. Среда.

Наименование блюда	№ Рецептурного сборника	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
<b>Завтрак.</b>														
1 Суп молочный с крупой	536	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0	0
2 Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
3 Чай молочный	394	200	2,67	2,34	14,31	89	113,9	-	-	0,37	0,04	1,2	-	0,14
<b>Итого:</b>	-	-	19	34,44	47,62	507,58	177,51	-	-	1,62	0,19	2,33	-	0,42
<b>Обед</b>														
1 Суп картофельный с горохом	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	81,18	2,03	0,23	5,81	-	-
2 Шницель	97	250	9,8	9,94	18,97	205,29	9,5	-	-	1,49	0,04	0,24	-	0,07
3 макароны отварные														
4 Компот из сухофруктов	126	200	1,04	-	26,96	107,44	41,14	-	-	0,68	0,02	0,8	-	0,02
5 Салат свекольный	33	60	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,0	1,08	0,05	6,25	-	0
6 Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03



Итого:	-	-	19,86	22,95	106,84	624,88	142,96	82,8	183,48	5,72	0,323	23,07	48,0	0,068
Всего:	-	-	38,86	57,39	220,47	1787,4	303,94	165,6	463,96	11,07	0,743	31,08	96	0,188

День 9

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Минеральные вещества.				Витамины.			
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
<b>Завтрак.</b>														
1. Каша рисовая	70	200	4,2	7,5	23,8	180,3	127,1	0,42	0,04	0,13	1	0		0
2. Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-		0,03
3. чай молочный	394	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3		0,01
<b>Итого:</b>	-	-	21,13	30,96	7,77	561,5	325,8	-	-	3,85	0,35	6,34		1,05
1. борщ со свежей капустой	76	250	1,99	5,11	16,92	121,75	24,95	-	-	0,93	0,095	7,53	-	0,06
2. Мясо духовое	274	220	21,71	16,55	15,02	296	42,3	48,7	201	2,09	0,13	5,2	20	-
3. Хлеб	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-	0,03
4. Чай с сахаром	136	200	12	3,06	13	49,28	11,6	-	-	0,54	-	6	-	0,006
5. Салат морковный	38	60	0,28	1,74	2,62	27,3	7,06	-	-	0,44	0,015	2,31	-	0,015
<b>Итого:</b>	-	-	9,29	22,71	64,24	498,49	196,41	-	-	3,43	0,27	37,83	-	0,245



Всего: 30,42 | 53,67 | 72,01 | 1151,49 | 552,21 | 7,28 | 0,62 | 44,17 | 0,305

День 10

наименование блюда	№ рецептур сборника	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг
<b>зтрак:</b>													
пшанная манная	536	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	-	-
	204	150	38,42	5,49	207,62	103,4	49,9	-	-	8,14	0,56	-	-
Слеб	1	40	2,45	2,34	14,62	136	9,1	-	-	0,62	0,05	-	-
ай молочный	394	200	2,67	2,34	14,31	89	113,9	-	-	0,37	0,04	1,2	-
<b>ого:</b>	-	-	33,12	39,34	58,03	764,9	1129			2,51	0,14	2,9	
<b>ел:</b>													
суп картофельный с соевой крупой	80	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24,0	-	-	0,96	0,11	8,25	-
шницель	591	80	12,44	10,54	12,56	183	35	-	-	1,2	0,08	0,12	-
макаронные отварные	302	150	8,625	6,09	38,64	243,9	14,7	1,425	22,155	1,2	-	-	1,155
салат из свежих овощей	34	60	8,75	52	52,75	71,3	21,7	-	-	1,05	0,04	1,25	-
компот из сухофруктов	365	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	-	-	0,13	0,01	0,36	-



100	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	-	-	0,62	0,05	-	-
010			21,42	29,958	24,09	772,17	605,95	-	-	11,84	0,749	23,36	-
210			54,54	69,298	82,12	1537,07	1734,95	-	-	14,35	0,889	26,26	-