

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО «Северный»
Управление Роспотребнадзора РК
в Малодербетовском, Сарпинском
и Октябрьском районах
_____ Н.С. Бочкаева



Примерное десятидневное меню
для 5-11 классов
МКОУ «Малодербетовская гимназия им. Б.Б.Бадмаева»

с. Малые Дербеты, 2022

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.

День 1. Понедельник.

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
Горячий завтрак.														
1. Бефстроганов	89	80	24,24	26,32	4,8	336,8	-	-	-	-	0,06	0,77	-	0,12
2. Гречка рассыпчатая	302	150	8,62	6,09	38,64	243,6	14,7	1,425	22,155	1,2	-	-	1,155	0,14
3. Салат из капусты	45(1)	100	0,7	5,05	2,85	59,5	17,26	-	-	0,45	0,01	-	-	0,01
4. Хлеб	1	80	4,9	0,16	29,24	272	18,6	-	-	-	0,1	-	-	0,06
5. Чай с сахаром	136	200	12,0	3,05	13,0	49,28	11,6	-	-	0,54	-	6	-	0,006
Итого:	-	-	50,46	90,49	88,53	961,18	62,16	1,425	22,155	2,19	0,17	6,77	1,15	0,336

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
Горячий Завтрак.														
1. Котлеты	282	80,0	12,44	9,24	12,56	183	35	0,08	0,13	1,2	0,08	0,12	-	0,13
2. Макароны отварные.	19	150	5,35	0,55	0,85	157,47	-	-	-	7,8	0,045	-	-	0,015
3. Салат морковный с яблоками.	38	100	0,54	0,09	4,31	20,20	12,14	15,37	22	0,54	0,02	3,12	-	-
4. Каркаде	365	200	0,1	-	10,0	37,9	3,96	-	-	0,11	-	-	-	-
5. Хлеб	1	80	4,9	0,16	29,24	272	18,6	-	-	-	0,01	-	-	0,006
Итого:	-	-	75,33	28,73	106,12	670,57	128,76	15,45	22,13	9,65	0,155	3,24	-	0,151

День 3. Среда.

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
Горячий завтрак.														
1. плов с говядины	105	250	27	14,7	47.2	437	45,10	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48,0	-
2. Компот из сухофруктов	126	200	1,04	-	26,96	107,44	41,14	-	-	0,68	0,02	0,8	-	0,02
3. Салат витаминный	15	100	0,75	2,25	5,41	44,16	17,26	-	-	0,45	0,01	-	-	0,01
4. Хлеб	1	80	4,9	0,16	29,24	272	18,6	-	-	-	0,1	0,39	-	0,06
Итого:			33.69	17.11	108.77	860,6	122,1	47,5	199,3	1,13	0,19	2,2	48,0	0,12

День 4. Четверг.

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 мкг	B2 мг
Горячий завтрак.														
1. Овощное рагу с мясом	17	200	21,2	23,8	19,8	253,5	128,5	-	-	1,4	1,2	11,2	-	0,16
3. Хлеб	1	80	4,9	0,16	29,24	272	18,6	-	-	-	0,1	0,39	-	0,06
4. Чай молочный	432 а	200	1,6	1,6	12,4	70	5,8	-	-	0,21	-	2,3	-	0,06
5. Салат морковный с яблоками	38	100	0,54	0,09	4,31	20,20	12,14	15,37	22	0,54	0,02	3,12	-	-
итого:			28,24	25,65	66,75	597,7	165,04	15,37	22	2,15	1,32	17,01	-	0,28

День 5. Пятница.

Наименование блюда	№ рецептур 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
Горячий завтрак.														
1. Тефтели	317	70	42,7	31,5	16,95	388,8	32,5	-	-	1,125	0,075	0,112	-	0,127
2. Макароны отварные.	19	150	5,32	0,55	0,85	157,47	-	-	-	7,8	0,045	-	-	0,015
3. Салат свекольный	33	100	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-	-
4. чай каркаде	365	200	0,1	-	10	37,9	3,96	-	-	0,11	-	-	-	-
5. Хлеб	1	80	4,9	0,16	29,24	272	18,6	-	-	-	0,1	0,39	-	0,06
Итого:			53,88	35,86	62,06	912,56	76,15	12,54	24,58	9,835	0,23	6,202	-	0,344

День 6. Понедельник.

							Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
Горячий завтрак.														
1.Бефстроганов	89	80	24,24	26,32	4,8	336,8	-	-	-	-	0,06	0,77	-	0,12
2.Гречка рассыпчатая	302	150	3,62	6,09	38,64	243,60	14,7	1,425	22,1 55	1,2	-	-	1,155	0,14
3. Салат капустный	45 (1)	100	0,7	5,05	2,85	59,5	17,26	-	-	0,45	0,01	-	-	0,01
4. Чай сладкий	136	200	12,0	3,05	13,0	49,28	4,35	-	-	0,19	-	2,25	-	0,006
5. Хлеб	1	80	4,9	0,16	29,24	272	18,6	-	-	-	0,1	-	-	0,6
Итого:			45,46	40,67	88,53	961,08	54,91	1,425	22,1 55	1,84	0,17	3,02	1,155	0,336

День 7. Вторник.

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал).	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
Горячий Завтрак.														
1. Гуляш	591	80	19,72	17,89	4,70	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	-	-
2. Рис отварной	302	150	3,6	4,32	37,53	203,55	5,31	25,45	77,91	1,11	0,58	-	0,135	0,12
3. Салат из моркови и яблок	38	100	0,54	0,09	4,31	20,20	12,14	15,37	22	0,54	0,02	171,62	-	-
4. Чай молочный	432	200	1,6	1,6	12,4	70	5,8	-	-	0,21	-	1,2	-	0,06
5. Хлеб	1	70	5,32	0,63	34,39	146,6	306,9	-	-	1,3	0,05	0,17	-	-
Итого:			30,78	24,53	93,33	608,55	354,51	66,83	294,6	5,48	0,82	7,09	0,135	0,18

День 8. Среда.

Наименование блюда.	№ Рецептур сборника.	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
Горячий завтрак.														
1.Шницель рубленый	282	75	11,56	8,79	12	173,4	32,62	-	-	1,125	0,075	0,112	-	0,127
2.Макароны отварные	19	150	5,32	0,55	0,85	157,47	-	-	-	7,8	0,045	-	-	0,015
3.Салат свекольный	33	100	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,7	-	-
4. Компот из сухофруктов	126	200	1,04	-	26,96	107,44	41,14	-	-	0,68	0,02	0,8	-	0,02
5.Хлеб	1	80	4,9	0,16	29,24	272	18,6	-	-	-	0,1	-	-	0,06
Итого:			23,68	13,15	74,07	766,65	113,45	12,54	24,58	10,405	0,25	6,612		0,222

День 9. Четверг.

Наименование блюда.	№ Рецептуры сбор	Масса порции. (г)	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
Горячий завтрак.														
1. Мясо духовое	588	75/250	28,22	21,5	19,5	384,8	55	63,31	261,3	2,71	0,17	6,76	26	0,16
2. Хлеб	1	70	5,32	0,63	34,39	146,6	306,9	-	-	1,3	0,17	0,39	-	-
3. Чай молочный	432	200	1,6	1,6	12,4	70	5,8	-	-	0,21	-	2,3	-	0,06
4. Салат морковный с яблоком	38	100	0,54	0,09	4,31	20,20	12,14	15,37	22	0,54	0,02	3,12	-	-

Итого:			35,68	2382	70,9	621,6	378,94	78,68	283,3	4,76	0,36	12,57	26	0,22
--------	--	--	-------	------	------	-------	--------	-------	-------	------	------	-------	----	------

День 10. Пятница.

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	B1 мг	C мг	A мг	B2 мг
Горячий завтрак.														
1. Биточки	282	75	11,56	8,79	12	173,4	32,62	-	-	1,125	0,075	0,112	-	0,127
2. Гречка отварная	302	150	3,62	6,09	38,64	243,6	14,7	1,425	22,155	1,2	-	-	1,155	0,14
3. Салат свекольный.	33	100	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-	-
4. Хлеб	1	80	4,9	0,16	29,24	272	18,6	-	-	-	0,1	-	-	0,06
5. Чай сладкий.	136	200	12,0	3,05	13,0	49,28	4,35	-	-	0,19	-	2,25	-	0,006