



Утверждено

директор гимназии:

/Бастаева В.Б./

Примерное десятидневное меню
Для 1-4 классов
МКОУ «Малодербетовская гимназия им. Б.Б. Бадмаева»
на 2024– 2025 уч.год

с. Малые Дербеты, 2024г.

Меню разработано в соответствии с САНПИН на основе сборника рецептур.

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

День первый. Понедельник

Меню на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
46	Салат капуста морковь	60	3,13	2,6	5	69	-	15,87	-	-	46	-	15,33	0,8
98	Суп картофельный верм	250	5,82	3,53	6,35	127,34	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
591	Гуляш в том/соусе	130	19,72	17,89	4,76	168,20	-	-	-	-	24,36	194,69	26,01	2,32
202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	-	-	-	-	12,14	-	8,14	0,18
1	Хлеб пшеничный	100	6,72	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,54	69,42	17,32	0,87
378	Чай с сахаром лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Итого:			40,98	30,65	111,82	856,9	0,33	24,51	-	-	153,12	351,29	104,5	6,56

День второй. Вторник

Меню ____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
71	Салат овощной	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
98	Суп картофельный с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	-	9,92	-	-	38,72	-	14,18	0,71
265	Плов из говядины	150	12,0	16,0	25,7	327,6	-	1,0	-	-	11,4	54,2	20,1	0,6
1	Хлеб пшеничный	100	6,76	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
126	Чай с сахаром	200	3	8	28	103	-	-	-	-	0,34	-	0,03	0,05
Итого:			28,24	33,47	112,39	805,8	0,10	21,42			77,2	123,62	63,63	2,77

День третий. Среда

Меню _____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
38	Салат морковь яблоко	60	0,64	0,10	5,17	24,24	-	3,75	-	-	-	-	-	-
84	Борщ со св капустой	250	8,16	10,23	14,79	195,04	-	12,08	-	-	65,92	-	35,35	2,18
30	Курица тушеная	130	30	35	28	265	0,1	6,7	0,3	-	19,4	52,1	22,7	0,9
302	Гречка рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	-	-	0,77	0,07	91,11	14,77	0,95	0,80
1	Хлеб пшеничный	100	6,76	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
397	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	-	1,59	-	-	152,22	-	21,34	0,48
Итого:			50,02	113,85	116,22	1418,92	0,10	24,12	1,07	0,07	346,99	136,29	97,66	5,23

День четвертый. Четверг

Меню _____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
71	Салат овощной	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
96	Суп рассольник	250	6,43	8,7	12,95	165,59	-	18,47	-	-	42,89	-	27,98	1,53
268	Куриные котлеты	90	2,4	5,5	8,8	104,7	-	0,1	-	-	29,5	51,7	12,4	0,4
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	-	18,69	-	-	43,74	0	28,77	1,08
1	Хлеб пшеничный	100	6,72	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
350	Кисель из концентратов	200	-	-	26	106	-	1,8	-	-	12	0	2	0,2
Итого:			19,47	24,76	118,98	805,65	0,10	49,56	-	-	154,87	121,12	100,47	4,62

День пятый. Пятница

Меню _____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
45	Салат Винегрет	60	2,04	9,27	12,66	142,2	-	15,37	-	-	34,8	67,45	31,12	1,275
206	Суп картофельный горох	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	32,08	87,18	35,3	2,03
307	Котлеты рубленые кур	80	9,70	13,92	7,89	196,0	56	0,26	64,0	-	56,0	105,90	15,40	1,01
202	Макароны	150	5,46	5,79	30,45	195,7	-	-	-	-	12,14	-	8,14	0,18
1	Хлеб пшеничный	100	6,76	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
126	Компот из сухофруктов	200	0,51	-	25,23	103	-	0,46	-	-	51,36	-	6,9	1,42
Итого:			29,96	35,08	142,62	1006,31	56,33	21,9	64,0	-	204	329,95	114,18	6,78

День шестой. Понедельник

Меню _____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
53	Салат свекла зел /гор	60	0,99	2,47	4,37	43,74	-	4,12	-	-	17	-	11,03	0,79
96	Суп Рассольник	250	6,43	8,7	12,95	165,59	-	18,47	-	-	42,89	-	27,98	1,53
30	Птица тушеная	130	30	35	28	265	0,1	6,7	0,3	-	19,4	52,1	22,7	0,9
302	Гречка рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	-	-	0,77	0,07	91,11	14,77	0,95	0,80
1	Хлеб пшеничный	100	6,72	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
378	Чай с сахаром лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Итого:			44,65	110,94	111,2	1352,37	0,2	32,12	1,54	0,07	202,94	136,29	82,38	5,25

День седьмой. Вторник

Меню _____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
53	Салат капуста морковь	60	3,13	2,6	5	69	-	15,87	-	-	46	-	15,33	0,8
98	Суп картофельный	250	5,82	3,53	6,35	127,34	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
268	Котлеты куриные	90	9,70	13,92	7,89	196,0	0,04	0,26	64,00	-	56	105,90	15,40	1,01
128	Картофельное пюре	150	3,23	9,62	18,89	181,5	-	18,69	-	-	43,74	-	28,77	1,08
1	Хлеб пшеничный	100	6,72	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
265	Каркаде	200	0,4	0,018	25,24	102,72	-	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
Итого:			29,03	30,90	113,37	911,22	0,27	40,63	64,00	-	182,16	262,5	112,12	5,79

День восьмой. Среда

Меню _____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
25	Салат степной	60	0,9	3,06	5	69	-	15,87	-	-	46	-	15,33	0,8
84	Борщ со св капустой	250	8,16	10,23	14,79	195,04	-	12,08	-	-	65,92	-	35,35	2,18
591	Бефстроганов в см/соусе	130	30,3	32,9	6	421	0,08	1,07	-	0,16	22,85	-	-	4,08
202	Макароньы отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	-	-	-	-	12,14	-	8,14	0,18
1	Хлеб пшеничный	100	6,72	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
397	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	-	1,59	-	-	152,22	-	21,34	0,48
Итого:			55,62	56,34	124,18	1208,36	0,18	19,63	-	0,16	285,56	69,42	91,95	8,22

• День девятый. Четверг

Меню _____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
53	Салат свекла з/гор	60	0,99	2,47	4,37	43,74	-	4,12	-	-	17	-	11,03	0,79
206	Суп карт бобовый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
268	Биточки мясные	130	12,38	18,15	10,74	258	-	0,26	-	-	32,36	-	41,84	2,1
302	Гречка рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	-	-	0,77	0,07	91,11	14,77	0,95	0,80
1	Хлеб пшеничный	100	6,72	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
126	Компот из сухофруктов	200	0,51	-	25,23	103	-	0,46	-	-	51,36	-	6,9	1,42
Итого:			26,47	90,88	107,35	1355,53	0,33	10,65	0,77	0,07	248,25	171,37	113,34	8,01

День десятый. Пятница

Меню _____ на _____ 2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
46	Салат капуста с морков	60	3,13	2,6	5	69	-	15,87	-	-	46	-	15,33	0,8
98	Суп картоф с верм	250	5,82	3,53	6,35	127,34	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
591	Гуляш в том/соусе	130	19,72	17,89	4,76	168,20	-	-	-	-	24,36	194,69	26,01	2,03
202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	-	-	-	-	12,14	-	8,14	0,18
1	Хлеб пшеничный	100	0,72	0,82	50,06	234,66	0,10	-	-	-	18,34	69,42	17,32	0,87
378	Чай с сахаром лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Итого:			40,98	30,65	111,82	856,9	0,33	24,51	-	-	153,12	351,29	104,5	6,56