



Утверждено

директор гимназии:

/Бастаева В.Б./

Примерное десятидневное меню

для 1-4 классов

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

на 2023 – 2024 уч.год

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 2023-2024 уч. год.

ДЕНЬ 1. Понедельник

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции.(г)	Энергетическая цен-сть. (ккал).	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
Завтрак.						
1.Каша на молоке манная	181	200	251	6,11	10,72	32,38
2.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3.Чай на молоке	432	200	81	1,52	1,35	15,9
Обед						
1. Суп картофельный с бобовыми	206	250	210	7	5	16
2. Гуляш в смет. томатном соусе	591	80/50	168,20	19,72	17,89	4,76
3. Макароны отварные	202	150	260,95	7,28	7,71	40,68
4.Салат морковь с яблоко	318	60	40,4	1,08	0,18	8,62
5. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
6. Чай с сахаром лимоном	136	200	62	0,13	0,02	15,2
Итого:	-	-	1542,87	56,36	43,99	233,66

ДЕНЬ 2. Вторник

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции.(г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
Завтрак.						
1.суп молочный вермишелевый	93	200	147,6	5,2	5,6	18,29
2.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3.кисель	376	200	89	2,67	2,34	14,31
Обед						
1. борщ со свежей капустой	45	250	195,04	8,16	10,23	14,79
2. Птица тушеная	30	80/50	265	30	35	28
3. макароны отварные	202	150	260,95	7,28	7,71	40,68
4. Салат овощной	45	60	44,52	0,59	5,63	2,24
5. Чай каркаде	265	200	102,72	0,4	0,018	25,24
6.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
Всего:	-	-	1574,15	67,82	68,16	243,67

ДЕНЬ 3. Среда

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)
Завтрак.						
1. каша молочная рисовая	181	200	251	5,1	10,72	35,42
2. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3. чай на молоке	132	200	81	1,52	1,35	15,9
Обед						
1. суп рассольник	76	250	121,95	1,99	5,14	16,92
2. котлеты куриные	268	80/50	258	12,92	18,12	10,74
3. картофельное пюре	128	150	181,5	3,26	9,62	18,89
4. Салат капуста морковь	53	60	69	3,13	2,6	5
5. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
6. чай с сахаром	136	200	103	3	8	28
Итого:	-	-	1534,77	44,49	57,19	230,99

ДЕНЬ 4. Четверг

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)
Завтрак.						
1.Каша на молоке манная	181	200	251	6,11	10,72	32,38
2.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3. чай с сахаром	136	200	103	3	8	28
Обед						
1.суп свекольник	58	250	44,52	0,59	5,69	2,24
2. плов	265	80/50	322,6	12	16	25,7
3. салат овощной	45	60	44,52	0,59	5,69	2,24
4.хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
5. чай каркаде	265	200	102,72	0,4	0,018	25,24
Всего:	-	-	1402,91	37,66	47,07	227,78

ДЕНЬ 5. Пятница

Наименование Блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
Завтрак:						
1.суп молочный вермишелевый	93	200	147,6	5,2	5,6	18,24
2.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3.какао на молоке	959	200	293,4	4,52	3,72	25,49
Обед:						
1. суп картофельный с рисом	98	250	127,34	5,82	8,53	6,35
2. Бефстроганов в соусе	89	150	421	393	32,9	6
3.гречка	302	150	248	9	6	39
3. салат свекла з/горошек	46	60	43,74	0,99	2,47	4,37
4. компот из сухофруктов	126	200	102,72	1,04	0	26,96
5.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
Всего:	-	-	1431,84	79,39	60,96	226,58

ДЕНЬ 6. Понедельник

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции.(г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
Завтрак.						
1.Каша на молоке манная	181	200	251	6,11	10,72	32,38
2.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3.Чай молочный	132	200	81	1,52	1,35	15,9
Обед						
1. Щи со свежей капустой	88	250	157,04	6,57	10,36	8,26
2. Куриные котлеты	30	80/50	225	30	25	28
3.макароны отварные	202	150	260,95	7,28	7,71	40,68
4.Салат морковь яблоко	318	60	40,40	1,08	0,18	8,62
5. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
6. Чай с сахаром	136	200	103	3	8	28
Всего:	-	-	1587,71	69,08	64,96	261,96

День 7. Вторник

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
Завтрак.						
1.Каша на молоке рисовая	305	200	251	5,1	10,72	33,42
2.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3.какао с молоком	959	200	293,4	4,52	3,72	25,49
Обед						
1. суп картофельный с бобовыми	206	250	210	7	5	16
2. Гуляш в томатном соусе	591	80/50	168,20	19,72	17,89	4,76
3.гречка рассыпчатая	302	150	248	9	6	39,08
4.салат свекла з/горошек	53	60	43,74	0,99	2,47	4,37
5.каркаде	265	200	102,72	0,4	0,018	25,24
6.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
Всего:	-	-	1786,38	60,25	47,46	248,4

ДЕНЬ 8. Среда

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)
Завтрак.						
1 суп молочный с макаронами	93	200	147,6	5,2	5,6	18,24
2.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3.Кисель	376	200	81	1,52	1,35	15,9
Обед						
1.Суп «Рассольник»	95	250	165,59	6,43	8,7	12,95
2. тефтели мясные	284	80	125	7,58	7,84	7,95
3. Картофельное пюре	128	150	181,5	3,26	9,62	18,89
4. чай с сахаром	136	200	103	3	8	28
5. Салат овощной	318	60	40,4	1,08	0,18	8,62
6. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
Итого:	-	-	1460,32	52,22	47,51	211 ,19

ДЕНЬ 9. Четверг

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)
Завтрак.						
1.Каша на молоке манная	181	200	251	6,11	10,72	32,38
2.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3.чай с сахаром	136	200	103	3	0,82	50,06
Обед.						
1.суп картофельный с рисом	98	250	127,34	5,82	8,53	6,35
2. котлеты куриные	30	80/50	225	30	25	28
3.макароны отварные	202	150	260,95	7,28	7,71	40,68
4. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
5. компот из сухофруктов	126	200	102,44	1,04	0	26,96
6.свекла с з/горошком	53	60	43,74	0,99	2,47	4,37
Всего:	-	-	1582,79	67,69	64,07	266,86

ДЕНЬ 10. Пятница

Наименование Блюда	№ рецептур сборника	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы. (г)
Завтрак:						
1. каша молочная рисовая	305	200	251	5,1	10,72	33,42
2. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
3. Чай молочный	432	200	81	1,52	1,35	15,9
Обед:						
1. суп овощной с фасолью	144	250	173,96	9,27	8,64	14,6
2. птица тушеная	30	80/50	265	30	35	28
3. гречка рассыпчатая	302	150	248	9	6	39
4. салат капуста морковь	144	60	69,33	3,13	2,6	5
5. чай каркаде	265	200	102,72	0,4	0,018	25,24
6. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
Всего:	-	-	1660,33	71,94	65,97	263,28