



Утверждено  
директор гимназии:  
/Бастаева В.Б./

## **Примерное десятидневное меню**

**для 5-11 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 5-11 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)
<b>Обед</b>						
1. Гуляш в смет. томатном соусе	591	80/50	168,20	19,72	17,89	4,76
2. Макароны отварные	202	150	260,95	7,28	7,71	40,68
3.Салат морковь с яблоко	318	60	40,4	1,08	0,18	8,62
4. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
5. Чай с сахаром лимоном	136	200	62	0,13	0,02	15,2
Итого:	-	-	766,21	34,95	26,62	119,32

## ДЕНЬ 2. Вторник

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции.(г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
<b>Обед</b>						
1. Птица тушенная	30	80/50	265	30	35	28
2. макаронь отварные	202	150	260,95	7,28	7,71	40,68
3. Салат овощной	45	60	44,52	0,59	5,63	2,24
4. Чай каркаде	265	200	102,72	0,4	0,018	25,24
5.Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
Итого:	-	-	907,72	45,03	49,178	146,22

### ДЕНЬ 3. Среда

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)
<b>Обед</b>						
1. котлеты куриные	268	80/50	258	12,92	18,12	10,74
2. картофельное пюре	128	150	181,5	3,26	9,62	18,89
3. Салат капуста морковь	53	60	69	3,13	2,6	5
4. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
5. чай с сахаром	136	200	103	3	8	28
<b>Итого:</b>	-	-	846,16	29,07	39,16	112,69

### ДЕНЬ 4. Четверг

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)
<b>Обед</b>						
1. плов	265	80/50	322,6	12	16	25,7
2. салат овощной	45	60	44,52	0,59	5,69	2,24
3. хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
4. чай каркаде	265	200	102,72	0,4	0,018	25,24
<b>Всего:</b>	-	-	704	19,75	22,69	103

### ДЕНЬ 5. Пятница

Наименование Блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
<b>Обед:</b>						
1. Бефстроганов в соусе	89	150	421	39,3	32,9	6
2. 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:	-	-	1050,12	57,09	42,19	126,39

**ДЕНЬ 6. Понедельник**

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника	Масса порции.(г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
<b>Обед</b>						
1. Куриные котлеты	30	80/50	225	30	25	28
2.макароны отварные	202	150	260,95	7,28	7,71	40,68
3.Салат морковь яблоко	318	60	40,40	1,08	0,18	8,62
4. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
5. Чай с сахаром	136	200	103	3	8	2,8
Всего:	-	-	864,01	48,12	41,71	130,16

### День 7. Вторник

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы.(г)
<b>Обед</b>						
1. Гуляш в томатном соусе	591	80/50	168,20	19,72	17,89	4,76
2. гречка рассыпчатая	302	150	248	9	6	39,08
3. салат свекла з/горошек	53	60	43,74	0,99	2,47	4,37
4. каркаде	265	200	102,72	0,4	0,018	25,24
5. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
<b>Всего:</b>	-	-	797,32	36,87	27,198	123,51

### ДЕНЬ 8. Среда

Наименование блюда.	№ Рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)
<b>Обед</b>						
1. тефтели мясные	284	80	125	7,58	7,84	7,95
2. Картофельное пюре	128	150	181,5	3,26	9,62	18,89
3. чай с сахаром	136	200	103	3	8	28
4. Салат овощной	318	60	40,4	1,08	0,18	8,62
5. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
<b>Всего:</b>	-	-	684,56	21,68	26,46	113,52



### ДЕНЬ 9. Четверг

Наименование блюда.	№ рецептуры сборника.	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал)	Белки. (г)	Жиры. (г)	Углеводы. (г)
<b>Обед.</b>						
1. котлеты куриные	30	80/50	225	30	25	28
2. макароньы отварные	202	150	260,95	7,28	7,71	40,68
3. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
4. компот из сухофруктов	126	200	102,44	1,04	0	26,96
5. свекла с з/горошком	53	60	43,74	0,99	2,47	4,37
<b>Всего:</b>	-	-	866,79	46,07	36	150,07

### ДЕНЬ 10. Пятница

Наименование Блюда	№ рецептов сборника	Масса порции. (г)	Энергетическая ценность. (ккал).	Белки.(г)	Жиры.(г)	Углеводы. (г)
<b>Обед:</b>						
1. птица тушеная	30	80/50	265	30	35	28
2. гречка рассыпчатая	302	150	248	9	6	39,8
3. салат капуста морковь	144	60	69,33	3,13	2,6	5
4. чай каркаде	265	200	102,72	0,4	0,018	25,24
5. Хлеб	1	100	234,66	6,76	0,82	50,06
<b>Всего:</b>	-	-	919,71	49,29	44,438	147,3