

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Гимназия г.Шагонара Улуг-Хемского кожууна РТ»

**Типовое 12-дневного меню для организации  
питания обучающихся 1-4 классов  
ОО Улуг-Хемского кожууна**

Меню разработано на основании  
Типового (базового) меню ФБУН  
«Новосибирский научно-  
исследовательский институт гигиены»  
Роспотребнадзора от 2021 года.

Сборник рецептур блюд и типовых меню  
для организации питания обучающихся  
1-4-х классов общеобразовательных  
организаций/ Новосибирск, 2021г.

Утверждаю  
 Директор ММБОУ Гимназии г.Шагонар  
 /Дамбаа А.В/  
 " " 2023г

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов  
 ОО Улуг-Хемского кожууна (7-11лет)

№ Рецептуры	Название блюда	Масса(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-82с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,1	3,2	185,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-20хп-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>27,1</b>	<b>24,8</b>	<b>73,8</b>	<b>626,3</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
Пром.	Мандарины	150	0,5	0,5	16	33
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-1м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>25,3</b>	<b>21,4</b>	<b>102,4</b>	<b>665,8</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,6	3,5	4,4	0	53,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-5г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за обед</b>		<b>745,6</b>	<b>32,5</b>	<b>23</b>	<b>91,8</b>	<b>704,9</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6р2020	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-21гп-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>30,7</b>	<b>24,4</b>	<b>86,6</b>	<b>687,3</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	22,1	21,9	17,2	359,4
54-23хп-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>32,9</b>	<b>28</b>	<b>82,1</b>	<b>715,7</b>
<b>Суббота, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8	71,2
54-5г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1

54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,1	3,2	185,6
54-11г-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>25,4</b>	<b>26,8</b>	<b>84,6</b>	<b>683,4</b>
	<b>Понедельник, 2 недели</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	1	1	2	15
54-2хн-2020	Комлот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>31,9</b>	<b>29,1</b>	<b>61,5</b>	<b>629,9</b>
	<b>Вторник, 2 недели</b>					
	<b>Обед</b>					
Пром.	Яблоки	150	0,5	0,5	16	33
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	8,7	8,8	4,9	133,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>20,5</b>	<b>21,2</b>	<b>70,7</b>	<b>517,3</b>
	<b>Среда, 2 недели</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>33,2</b>	<b>24,3</b>	<b>105,6</b>	<b>773,6</b>
	<b>Четверг, 2 недели</b>					
	<b>Обед</b>					
54-28з-2020	Конфеты	15	0,015	0	11,91	48,15
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-5р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,6	8,2	4,8	165,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>31,315</b>	<b>18,7</b>	<b>98,81</b>	<b>689,55</b>
	<b>Пятница, 2 недели</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>41,9</b>	<b>21,1</b>	<b>90,7</b>	<b>718,7</b>
	<b>Суббота, 2 недели</b>					
	<b>Обед</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	30	1	22	1	199
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	13,4	12,6	5,3	189,2
54-11г-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>31,3</b>	<b>44,6</b>	<b>92,3</b>	<b>889,6</b>