

Утверждено
Директор ГБОУ «РМШИ»
Эрдыниева Д.Р.



« 09 » 2021г.

Примерное 10-дневное меню
в школьной столовой
**«ГБОУ Республиканская
Мариинская
школа-интернат»**

г.Улан-Удэ, 2021

Используемые источники:

1. * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Здобнов А.И., Цыганенко В.А. // 2016
2. ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Могильный М.П.. // 2010
3. *** Рецептуры Городского комбината школьного питания
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Справочник / Скурихин И.М., Тутельян В.А. // 2002
5. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08

Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08 (выдержки для определенной группы)

Суточная потребность для девочек/девушек

Показатель	возраст	
	11-14	14-18
Энергия (ккал)	2300	2500
Белок , г	69	75
Жиры, г	77	83
Углеводы, г	334	363
Витамин А, мкг	800	
Витамин В1 , мг	1,3	
Витамин В2, мг	1,5	
Витамин С, мг	60	70
Кальций, мг	1200	
Фосфор, мг	1200	
Магний, мг	300	400
Железо, мг	15	18

Распределение энергетической ценности при 5-разовом питании

5-разовое питание	% от суточной потребности	Энергетическая ценность, ккал	Понедельник	Пятница
1 завтрак	25-30	600-720	-	600-720
2 завтрак	5-10	120-240	120-240	120-240
обед	35-40	840-960	840-960	840-960
полдник	5-10	120-240	120-240	-
ужин	15-20	360-480	360-480	-
За день	100	2040-2640	1440-1920	1560-1920

1 день

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Пряник	50	6	2,95	0,3	188	0	0,04	0,01	0	5,5	25	4,5	0,4
* рец 942	Чай (вода, чай-заварка)	200	0,1	0	1	4	0	0	0	0	6	4	3	0,4
	ИТОГО:		6,1	2,95	1,3	192	0	0,04	0,01	0	11,5	29	7,5	0,8
	ОБЕД													
* рец 206	Суп гороховый (горох, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль)	250	7,5	3,2	17,3	135	0	0,15	0,08	1	82	328	48	2,2
*** ТК 208	Люля-кебаб (говядина, лук репчатый, хлеб-батон, вода, соль)	100	14,2	11,4	13	213	0	0,08	0,12	0	21	129	26	1,5
* рец 688	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	180/5	6,29	9,25	35,15	249,75	0	0,074	0,0185	0	14,8	42,55	9,25	0,925
* рец 882	Кисель плодово-ягодный (концентрат киселя, вода, сахар)	200	0,2	0,2	47,4	194	0	0	0	3	12	6	4	0,6
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		31,99	24,45	137,45	909,75	0	0,364	0,239	4	139,8	537,6	94,25	5,825

	ПОЛДНИК													
* рец 1025	Пирожки с мясом и рисом (мука пшеничная в/с, соль, дрожжи, сахар, рис, говядина, масло растительное)	75	9,2	4,3	29,06	184	0	0,09	0,08	0	16	82	24	1,1
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		10,6	5,9	45,46	227	0	0,11	0,16	0,6	82	132	36	1,9
	УЖИН													
***ТТК	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	0,018	0,012	7,5	4,2	7,8	6	0,27
* рец 596	Азу (говядина, картофель, огурцы консервированные, мука пшеничная, чеснок, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, соль)	75/180	14,175	9	22,95	231,75	0	0,1575	0,2025	8,55	38,25	200,25	49,5	2,7
* рец 943	Чай с сахаром (вода, сахар, чай-заварка)	200	0,1	0	7	28	0	0	0	0	6	4	3	0,4
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		18,41	9,46	55,69	384,95	0	0,236	0,235	16,05	58,45	244,1	65,5	3,97
***ТТК	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0	0,054	0,036	18	28,8	19,8	16,2	3,96
	ВСЕГО:		67,815	43,48	257,54	1798,3	0	0,804	0,679	38,65	320,6	962,4	219,5	16,46

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



2 день

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вторник														
ЗАВТРАК № 1														
***ТТК	Колбаса п/к	30	3,684	5,961	0,993	75,375	0	0,0158	0,014	1,589	11,354	0	0	0,694
* рец 390	Каша манная (крупа манная, молоко, сахар, масло сливочное)	200/10	4,4	18	32,9	275	59	0,06	0,03	0	25	38	10	0,4
* рец 958	Цикорий с молоком (молоко, цикорий, сахар, вода)	200	3,9	3,84	23,66	144,42	0	0,02	0,01	0	145,68	0	16,8	0,16
***ТТК	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,066	0,018	0	11,4	39	7,8	0,72
	ИТОГО:		16,48	29,54	88,393	651,995	59	0,162	0,072	1,589	193,4	77	34,6	1,974
ЗАВТРАК № 2														
***ТТК	Сухари сливочные	50	6,15	1,15	30,05	152	0	0,15	0,07	0	24	175	51	4
***ТТК	Йогурт питьевой	180	7,38	3,3	10,62	103,2	0	0,054	0,042	1,08	223,4	0	0	0,18
	ИТОГО:		13,53	4,45	40,67	255,2	0	0,204	0,112	1,08	247,4	175	51	4,18
ОБЕД														
* рец 186	Щи из свежей капусты со сметаной (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль)	250/10	2,56	12,3	12,66	156,2	10	0,053	0,06	20,54	73,8	191,1	25,9	0,82
* рец 608	Биточки (говядина, хлеб пшеничный в/с, молоко, соль, сухари панировочные, масло растительное)	100	19,5	10,8	9,1	212	20	0,07	0,15	0,2	44	150	29	1,2
* рец 679	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180/5	5,4	6,12	26,28	181,8	0	0,144	0,072	0	21,6	129,6	88,2	2,88
* рец 868	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,2	0,2	27,2	110	0	0	0,2	5,4	12	4	4	0,8
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		31,46	29,82	99,84	778	30	0,327	0,502	26,14	161,4	506,7	154,1	6,3

ПОЛДНИК														
** рец 473	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная в/с, сахар, изюм, яйцо, масло сливочное, дрожжи, соль)	60	5,04	3,36	28,08	163,2	14,4	0,072	0,048	0	25,2	55,2	10,2	0,66
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		6,44	4,96	44,48	206,2	14,4	0,092	0,128	0,6	91,2	105,2	22,2	1,46
УЖИН														
***ТТК	Маринад овощной (морковь, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, соль, сахар, кислота лимонная)	50	0,6	4,6	5,2	67	0	0,02	0,02	1,4	24	26	16	0,4
* рец 6476	Рыба припущенная (минтай, лук репчатый, соль, специи)	100	16,2	1,1	0	75	20	0,1	0,1	0	47	180	43	0,9
* рец 694	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,78	1,44	26,46	135	5,4	0,18	0,126	6,66	48,6	100,8	36	1,26
* рец 944	Чай с лимоном (вода, сахар, лимон, чай-заварка)	200/7	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	8	4	3	0,4
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		24,58	7,54	69,86	423	25,4	0,36	0,266	8,06	137,6	342,8	105	3,56
***ТТК	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0,04	0,05	10	8	28	42	0,6
	ВСЕГО:		93,994	76,81	364,243	2410,395	128,8	1,185	1,13	47,47	839	1235	408,9	18,07

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



3 день

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среда														
ЗАВТРАК № 1														
***ТТК	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	118	0	0,02	0	2	4	0	0
* рец 390	Каша пшенная (жидкая) с маслом (крупа пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200/5	5,6	109	33,65	255	0	0,16	0,02	0	28	112	42	1,4
* рец 959	Какао-напиток (какао-порошок, молоко, сахар)	200	2,365	2,42	16,8	98,45	21	0,03	0,02	0,91	87,01	76,1	18,3	0,555
***ТТК	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,066	0,018	0	11,4	39	7,8	0,72
	ИТОГО:		12,47	129,6	81,49	660,65	139	0,256	0,078	0,91	128,4	231,1	68,1	2,675
ЗАВТРАК № 2														
***ТТК	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,8	0	0,052	0,024	0	10,4	33,6	12	0,56
* рец 942	Чай (вода, чай-заварка)	200	0,1	0	1	4	0	0	0	0	6	4	3	0,4
	ИТОГО:		3,06	3,76	30,24	166,8	0	0,052	0,024	0	16,4	37,6	15	0,96
ОБЕД														
* рец 170	Борщ со сметаной (картофель, капуста белокочанная, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль)	250/10	2,26	4	10,56	88,2	10	0,023	0,06	12,04	68,8	196,1	25,9	1,02
* рец 620	Фрикадельки мясные (говядина, лук репчатый, яйцо, вода, масло сливочное, соль)	100	14,2	11,4	13	213	0	0,08	0,12	0	21	129	26	1,5
* рец 679	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, соль, масло сливочное)	180//5	5,22	6,3	41,22	243	0	0,054	0,036	0	34,2	181,8	25,2	1,08
* рец 1014	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,4	0,2	23,8	100	0	0	0,1	110	14	2	4	0,6
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		25,88	22,3	113,18	762,2	10	0,217	0,336	122	148	540,9	88,1	4,8

	ПОЛДНИК													
***ТТК	Рулетик с маком по-домашнему	90	7,515	14,611	47,801	352,77	99,5	0,0995	0,09	0	131,6	142,26	40,041	1,812
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		8,915	16,21	64,201	395,77	99,5	0,12	0,17	0,6	197,6	192,3	52,04	2,612
	УЖИН													
***ТТК	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0	0,009	0,006	2,1	5,1	9	4,2	0,15
* рец 591	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль)	75	11,1	10,725	2,925	156	0	0,045	0,09	0	14,25	129	13,5	1,725
* рец 682	Рис отварной (крупа рисовая, масло растительное, соль,)	180	4,32	6,3	46,44	259,2	0	0,036	0,018	0	18	91,8	32,4	0,72
* рец 944	Чай с лимоном (вода, сахар, лимон, чай-заварка)	200/7	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	8	4	3	0,4
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		19,63	17,46	88,135	564,5	0	0,15	0,134	2,1	55,35	265,8	60,1	3,595
***ТТК	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	ВСЕГО:		71,75	189,7	393,446	2635,92	248,5	0,875	0,802	245,7	613,8	1314	309,3	15,24

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



4 день

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг														
ЗАВТРАК № 1														
***ТТК	Сыр российский	50	11,6	14,75	0	152	130	0,02	0,15	0,35	440	250	17,5	0,5
* рец 438	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	100	10,3	17	1,6	260	210	0,05	0,39	0	54	193	11	2,1
* рец 943	Чай с сахаром (вода, сахар, чай-заварка)	200	0,1	0	7	28	0	0	0	0	6	4	3	0,4
***ТТК	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,066	0,018	0	11,4	39	7,8	0,72
	ИТОГО:		26,5	33,49	39,44	597,2	340	0,136	0,558	0,35	511,4	486	39,3	3,72
ЗАВТРАК № 2														
***ТТК	Булочка	70	6,16	1,54	35,21	179,9	6,3	0,084	0,056	0	46,9	73,5	12,6	0,77
* рец 942	Чай (вода, чай-заварка)	200	0,1	0	1	4	0	0	0	0	6	4	3	0,4
	ИТОГО:		6,26	1,54	36,21	183,9	6,3	0,084	0,056	0	52,9	77,5	15,6	1,17
ОБЕД														
* рец 197	Рассольник Ленинградский (картофель, огурцы к/с, крупа перловая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль, сметана)	250/10	8,76	4	14,86	130,2	10	0,103	0,09	11,84	53,8	199,1	33,9	1,02
* рец 607	Шницель (говядина, молоко, хлеб, сухари, соль, масло растительное)	75	13,1	18,7	6,6	248	8	0,05	0,13	0	14	113	21	1,2
* рец 694	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,78	1,44	26,46	135	5,4	0,18	0,126	6,66	48,6	100,8	36	1,26
* рец 867	Компот из кураги (курага, сахар, вода)	200	0,4	0	27,2	112	0	0	0,02	1,8	18	10	4	0,2
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		29,84	24,54	99,72	743,2	23,4	0,393	0,386	20,3	144,4	454,9	101,9	4,28

	ПОЛДНИК													
***ТТК	Булочка "Творожная"	50	6,5	1,9	24,5	142	20,7	0,07	0,065	0,1	36,5	73,9	10,6	0,6
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		7,9	3,5	40,9	185	20,7	0,09	0,145	0,7	102,5	123,9	22,6	1,4
	УЖИН													
* рец 88	Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, масло растительное)	50	2,55	7,1	3,55	89	20	0,015	0,05	3,3	93,5	77	14	0,75
* рец 592	Печень тушеная (печень говяжья, мука пшеничная, сметана, масло растительное)	50/5	6,75	4,6	4,3	78,5	2620	0,095	0,75	6,85	15	119,5	8,5	2,5
* рец 688	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	180/5	6,48	0,72	36	176,4	0	0,072	0,018	0	12,6	43,2	10,8	1,08
* рец 944	Чай с лимоном (вода, сахар, лимон, чай-заварка)	200/7	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	8	4	3	0,4
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		19,78	12,82	82,05	489,9	2640	0,242	0,838	10,15	139,1	275,7	43,3	5,33
***ТТК	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0	0,03	0,045	7,5	28,5	24	18	3,45
	ВСЕГО:		90,88	76,34	313,77	2269,7	3030	0,975	2,028	39	978,8	1442	240,7	19,35

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



5 день

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница														
ЗАВТРАК № 1														
* рец 424	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	157	250	0,07	0,44	0	55	192	12	2,5
* рец 390	Каша геркулесовая (хлопья геркулесовые, молоко, масло сливочное, соль)	200/5	4,8	12,1	29,6	247	0	0,14	0,04	0	38	140	58	1,6
* рец 959	Какао-напиток (какао-порошок, молоко, сахар)	200	2,365	2,42	16,8	98,45	21	0,03	0,02	0,91	87,01	76,1	18,3	0,555
***ТТК	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,066	0,018	0	11,4	39	7,8	0,72
	ИТОГО:		24,37	27,76	77,94	659,65	271	0,306	0,518	0,91	191,4	447,1	96,1	5,375
ЗАВТРАК № 2														
***ТТК	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	0	0,01	0,02	0	6	14	4	0,6
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		2,5	2,9	47,3	185	0	0,03	0,1	0,6	72	64	16	1,4
ОБЕД														
* рец 208	Суп картофельный с лапшой (картофель, морковь, лук репчатый, лапша, соль, специи)	250	2,8	2,9	20,2	119	0	0,09	0,075	6,6	23	57,3	23,8	1,14
***ТТК	Колбаса запеченная с маслом (колбаса вареная, масло сливочное)	100	12,8	22,2	1,5	257	10	0,22	0,15	0	29	178	22	1,7
* рец 694	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,78	1,44	26,46	135	5,4	0,18	0,126	6,66	48,6	100,8	36	1,26
* рец 944	Чай с лимоном (вода, сахар, лимон, чай-заварка)	200/7	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	8	4	3	0,4
***ТТК	Конфеты шоколадные	50	1,46	5,36	38,3	207	0	0,025	0,02	0	99,5	0	0	2,5
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		24,84	32,3	124,66	864	15,4	0,575	0,391	13,26	218,1	372,1	91,8	7,6
***ТТК	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0	0,06	0,03	38	35	17	11	0,1
	ВСЕГО:		52,505	63,16	257,4	1746,65	286,4	0,971	1,039	52,77	516,5	900,2	214,9	14,48

6 день

Утверждаю:
Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Печенье слоное	50	3,2	8,4	24,25	85,5	60	0,05	0,04	0	11,5	11,5	5	0,4
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		4,6	10	40,65	128,5	60	0,07	0,12	0,6	77,5	61,5	17	1,2
	ОБЕД													
* рец 213	Суп картофельный с клецками (крупа пшено, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	250	3,2	3	22,7	130,6	0	0,13	0,08	6,7	24,8	59,7	25,1	1,28
* рец 621	Биточки мясные с омлетом (говядина, свинина, яйцо, молоко, масло сливочное, сметана, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль)	70/30	13,24	12,66	6,85	194,4	77	0,064	0,222	0,14	47	162,9	23,6	1,47
* рец 663	Рис припущенный (крупа рисовая, масло растительное, соль)	180	4,32	6,3	46,44	259,2	0	0,036	0,018	0	18	91,8	32,4	0,72
* рец 883	Кисель плодово-ягодный (концентрат киселя, вода, сахар)	200	0,2	0,2	47,4	194	0	0	0	3	12	6	4	0,6
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		24,76	22,56	147,99	896,2	77	0,29	0,34	9,84	111,8	352,4	92,1	4,67

ПОЛДНИК														
* рец 1052	Пирожки с капустой (мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль, молоко, масло сливочное, капуста белокочанная)	75	7,5	5,5	20,9	128	0	0,09	0,08	18	16	82	23	1,1
***ТТК	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	4	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		8,5	5,7	41,1	220	0	0,11	0,1	22	30	96	31	3,9
УЖИН														
***ТТК	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0	0,009	0,006	2,1	5,1	9	4,2	0,15
* рец 590	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, томатная паста, чеснок, соль, специи)	200	13	8	22,2	216	0	0,16	0,2	9,2	32	188	44	2,8
* рец 944	Чай с лимоном (вода, сахар, лимон, чай-заварка)	200/7	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	8	4	3	0,4
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		17,21	8,43	60,97	365,3	0	0,229	0,226	11,3	55,1	233	58,2	3,95
***ТТК	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	ВСЕГО:		56,87	47,09	306,91	1696	137	0,779	0,846	163,7	342,4	788,9	224,3	14,32

7 день

 Утверждаю:
 Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вторник													
	ЗАВТРАК № 1													
***ТТК	Сыр российский	30	11,6	14,75	0	152	130	0,02	0,15	0,35	440	250	17,5	0,5
* рец 469	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные)	100/25	19,34	5,78	24,12	229,03	20,91	0,04	0,23	0,38	130,11	163,06	21,60	0,38
* рец 958	Цикорий с молоком (молоко, цикорий, сахар, вода)	200	3,9	3,84	23,66	144,42	0	0,02	0,01	0	145,68	0	16,8	0,16
***ТТК	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,066	0,018	0	11,4	39	7,8	0,72
	ИТОГО:		39,34	26,11	78,62	682,65	150,9	0,15	0,41	0,73	727,2	452,1	63,7	1,76
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Пряники	50	6	2,95	0,3	188	0	0,04	0,01	0	5,5	25	4,5	0,4
* рец 942	Чай (вода, чай-заварка)	200	0,1	0	1	4	0	0	0	0	6	4	3	0,4
	ИТОГО:		6,1	2,95	1,3	192	0	0,04	0,01	0	11,5	29	7,5	0,8
	ОБЕД													
* рец 210	Суп картофельный с рыбными консервами (крупа перловая, сайра, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, специи)	250/15	5,85	5,16	22,7	179,6	0	0,13	0,08	6,7	24,8	59,7	25,1	1,28
* рец 618	Тефтели с хлебом и соусом (говядина, хлеб, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соус)	70/30	7,4	9,1	9,6	184	0	0,04	0,06	0,9	22	107	19	0,8
* рец 689	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	180/5	6,29	9,25	35,15	249,75	0	0,074	0,0185	0	14,8	42,55	9,25	0,925
***ТТК	Напиток из свежих ягод (облепиха, сода, сахар)	200	0,29	1,27	23,09	104,9	0	0,008	0,07	50	6,22	2,25	7,5	0,422
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		23,63	25,18	115,14	836,25	0	0,312	0,249	57,6	77,82	243,5	67,85	4,027

ПОЛДНИК														
***ТТК	Булочка "Дорожная"	70	5,88	3,92	32,76	190,4	16,8	0,084	0,056	0	29,4	64,4	11,9	0,77
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		7,28	5,52	49,16	233,4	16,8	0,104	0,136	0,6	95,4	114,4	23,9	1,57
УЖИН														
***ТТК	Помидоры	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	0,018	0,012	7,5	4,2	7,8	6	0,27
* рец 536	Сосиски отварные с маслом (сосиски, масло сливочное)	60/5	6,6	14,34	0,24	156,6	0	0,114	0,09	0	21	95,4	12	1,08
* рец 708	Капуста тушеная (капуста белокочанная, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сахар, соль)	180	3,6	5,94	16,56	135	0	0,054	0,054	30,6	104,4	72	36	1,44
* рец 943	Чай с сахаром (вода, сахар, чай-заварка)	200	0,1	0	7	28	0	0	0	0	6	4	3	0,4
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		14,43	20,74	49,54	444,8	0	0,246	0,176	38,1	145,6	211,2	64	3,79
***ТТК	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0	0,054	0,036	18	28,8	19,8	16,2	3,96
	ВСЕГО:		91,50	81,22	311,40	2473,70	167,7	0,91	1,02	115	1086	1070	243,2	15,9

8 день

Утверждаю:

Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Среда													
	ЗАВТРАК № 1													
***ТТК	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	118	0	0,02	0	2	4	0	0
***ТТК	Каша "Дружба" с маслом (крупы пшено и рисовая, молоко, вода, масло сливочное, сахар, соль)	250/10	6,21	13,801	35,013	289,2	81,83	0,135	0,127	1,235	127,6	159,33	37,63	0,853
* рец 959	Какао-напиток (какао-порошок, молоко, сахар)	200	2,365	2,42	16,8	98,45	21	0,03	0,02	0,91	87,01	76,1	18,3	0,555
***ТТК	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,066	0,018	0	11,4	39	7,8	0,72
	ИТОГО:		13,08	34,36	82,853	694,85	220,8	0,231	0,185	2,145	228	278,4	63,73	2,128
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,8	0	0,052	0,024	0	10,4	33,6	12	0,56
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		4,36	5,36	45,64	205,8	0	0,072	0,104	0,6	76,4	83,6	24	1,36
	ОБЕД													
* рец 170	Борщ со сметаной (картофель, капуста белокочанная, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль, сметана)	250/10	2,26	4	10,56	88,2	10	0,023	0,06	12,04	68,8	196,1	25,9	1,02
* рец 510	Котлеты рыбные с маслом (рыба св/мороженая, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, сыр, мука пшеничная, масло растительное, соль)	70/5	9,4	8,4	11,2	204	8	0,08	0,1	0,3	48	129	24	0,9
* рец 694	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,78	1,44	26,46	135	5,4	0,18	0,126	6,66	48,6	100,8	36	1,26
* рец 867	Компот из изюма (изюм, сахар, вода)	200	0,307	0	32,8	134	0	0,01	0,001	0,03	17	12	5	1
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		19,55	14,24	105,62	679,2	23,4	0,353	0,307	19,03	192,4	469,9	97,9	4,78

		ПОЛДНИК													
***ТТК	Булочка с повидлом обсыпная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, повидло, дрожжи, масло растительное)	75	3,75	6,025	19,85	117,63	0	0,114	0,11	0	6,4	59,8	11,2	0,83	
***ТТК	Молоко кипяченое	200	6	6,4	4	120	30	0,04	0,26	1,2	242	182	28	0,2	
	ИТОГО:		9,75	12,43	23,85	237,63	30	0,154	0,37	1,2	248,4	241,8	39,2	1,03	
		УЖИН													
* рец 100	Винегрет овощной (свекла, морковь, огурцы соленые, картофель, капуста белокочанная, масло растительное)	50	0,81	2,4	3,2	32,79	0	0,025	0,018	5,5	13,4	23,55	10,97	0,45	
* рец 591	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, томатное паста, мука пшеничная, масло растительное)	75	11,1	10,725	2,925	156	0	0,045	0,09	0	14,25	129	13,5	1,725	
* рец 679	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180/5	5,4	6,12	26,28	181,8	0	0,144	0,072	0	21,6	129,6	88,2	2,88	
* рец 944	Чай с лимоном (вода, сахар, лимон, чай-заварка)	200/7	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	8	4	3	0,4	
***ТТК	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6	
	ИТОГО:		21,31	19,65	70,605	516,59	0	0,274	0,2	5,5	67,25	318,2	122,7	6,055	
***ТТК	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0,04	0,05	10	8	28	42	0,6	
	ВСЕГО:		69,54	86,53	349,57	2430,07	274,2	1,124	1,216	38,48	820,5	1420	389,5	15,95	

9 день

Утверждаю:
Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Четверг													
	ЗАВТРАК № 1													
	Колбаса п/к	30	3,684	5,961	0,993	75,375	0	0,0158	0,014	1,589	11,354	0	0	0,694
* рец 390	Каша ячневая (крупа ячневая, молоко, масло сливочное, соль)	200/5	4,2	9,9	30,6	229	0	0,08	0,02	0	48	148	24	0,8
* рец 1014	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,4	0,2	23,8	100	0	0	0,1	110	14	2	4	0,4
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,066	0,018	0	11,4	39	7,8	0,72
	ИТОГО:		12,78	17,8	86,233	561,575	0	0,162	0,152	111,6	84,75	189	35,8	2,614
	ЗАВТРАК № 2													
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	0	0,01	0,02	0	6	14	4	0,6
	Чай (вода, чай-заварка)	200	0,1	0	1	4	0	0	0	0	6	4	3	0,4
	ИТОГО:		1,2	1,3	31,9	146	0	0,01	0,02	0	12	18	7	1
	ОБЕД													
* рец 201	Суп крестьянский с крупой (крупа пшено, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, специи, сметана)	250/10	3,2	3	22,7	130,6	0	0,13	0,08	6,7	24,8	59,7	25,1	1,28
* рец 607	Шницель натуральный (говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, сыр, сухари панировочные, масло растительное, соль)	75	13,1	18,7	6,6	248	8	0,05	0,13	0	14	113	21	1,2
* рец 694	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,78	1,44	26,46	135	5,4	0,18	0,126	6,66	48,6	100,8	36	1,26
* рец 867	Компот из кураги (курага, сахар, вода)	200	0,9	0,05	27,4	114	0	0,02	0,017	0,8	32,6	29,2	21	0,7
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		24,78	23,59	107,76	745,6	13,4	0,44	0,373	14,16	130	334,7	110,1	5,04

	ПОЛДНИК													
	Булочка "Творожная"	50	6,5	1,9	24,5	142	20,7	0,07	0,065	0,1	36,5	73,9	10,6	0,6
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		7,9	3,5	40,9	185	20,7	0,09	0,145	0,7	102,5	123,9	22,6	1,4
	УЖИН													
* рец 88	Салат из свеклы с сыром и чесноком (свекла, сыр, чеснок, соль, масло растительное)	50	2,55	7,1	3,55	89	20	0,015	0,05	3,3	93,5	77	14	0,75
* рец 593	Сердце тушеное (сердце говяжье, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная)	100	10,3	6,3	5	113	10	0,13	0,31	0,8	19	139	20	2,8
* рец 688	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	180/5	6,29	9,25	35,15	249,75	0	0,074	0,0185	0	14,8	42,55	9,25	0,925
* рец 944	Чай с лимоном (вода, сахар, лимон, чай-заварка)	200	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	ИТОГО:		23,14	23,05	81,9	597,75	30	0,279	0,399	4,1	145,3	294,6	53,25	5,475
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0	0,06	0,03	38	35	17	11	0,1
	ВСЕГО:		70,60	69,44	356,19	2273,93	64,1	1,041	1,119	168,5	509,6	977,2	239,8	15,63

10 день

Утверждаю:

Директор ГБОУ «РМШИ» Эрдыниева Д.Р.



рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пятница													
	ЗАВТРАК № 1													
	Конфеты шоколадные	50	1,46	5,36	38,3	207	0	0,025	0,02	0	99,5	0	0	2,5
* рец 235	Суп молочный (молоко, масло сливочное, лапша, сахар, соль)	250	5,5	4,75	19,75	145	25	0,075	0,175	0,75	147,5	125	20	0,5
	Цикорий с молоком (молоко, цикорий, сахар, вода)	200	3,9	3,84	23,66	144,42	0	0,02	0,01	0	145,68	0	16,8	0,16
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,066	0,018	0	11,4	39	7,8	0,72
	ИТОГО:		15,36	15,69	112,55	653,62	25	0,186	0,223	0,75	404,1	164	44,6	3,88
	ЗАВТРАК № 2													
	Ватрушка слобная с творожной массы (творог, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль)	50	4,39	6,78	23,7	173	50	0,063	0,06	0,096	32,31	71,05	9,065	0,61
* рец 945	Чай с молоком (вода, молоко, чай-заварка)	200	1,4	1,6	16,4	43	0	0,02	0,08	0,6	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		5,79	8,38	40,1	216	50	0,083	0,14	0,696	98,31	121,1	21,07	1,41
	ОБЕД													
* рец 204	Суп картофельный с овсянкой (картофель, морковь, лук репчатый, крупа овсяная, соль, специи)	250	6,6	8,4	26,5	208	0	0,12	0,1	6	24,1	58,4	24,9	1,2
* рец 601	Плов из говядины (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, специи)	200	20,3	22,2	30,8	404,2	0,85	0,18	0,167	0,97	32,4	201,3	38,1	3,4
* рец 944	Чай с лимоном (вода, сахар, лимон, чай-заварка)	200	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,06	0,02	0	10	32	7	0,6
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		32,7	31,4	111,7	844,2	0,85	0,44	0,347	127	142,5	341,7	99	6,2
	ВСЕГО:		53,85	55,47	264,35	1713,82	75,85	0,709	0,71	128,4	644,9	626,8	164,7	11,49