

Директор
МБОУ "Российская гимназия №59"
Е.А. Бугдашкина/
2020г.



Директор
ИП Даржаева Н.Б.
Н.Б. Даржаева/
2020г.



Согласовано
Управление Роспотребнадзора по РБ

Примерное 10-ти дневное меню МБОУ Российская гимназия №59 г.Улан-Удэ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр.	Жиры, гр	Углевод ы,гр.	Витами н С.,мг.	ЭЦ, ккал
223	Каша пшенная вязкая со сливочным маслом	200/5	8,8	8,05	38,15	6,8	260,55
	Ватрушка с повидлом	60	5,1	4,6	0,3		209
	Яблоко свежее	100	5,1	4,6	0,3		63
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	6,4	0,8	38,56		85
943*	Чай с сахаром	200	0,2		14		28
	Итого:		25,6	18,05	91,31	6,8	645,55
	Обед						
208*	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/15	2,15	2,27	13,71	6,6	83,7
536*	Сосиски(сардельки) отварные с соусом	80/50	8,32	16	16,96		179,2
	Огурец свежий	60	0,6	3,72	2,16	35,66	44,4
694*	Рис отварной	150	3,78	1,44	26,46		215,06
943*	Чай с сахаром	200	0,2		14		28
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	6,4	0,8	38,56		85
	Итого:		21,45	24,23	111,85	42,26	635,36
	Полдник						
944*	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	2,8	0,1		15,2	61
	Булочка	60	2,59	10,5	14,25		269
	Итого:		5,39	10,6	14,25	15,2	330
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр.	Жиры, гр	Углевод ы,гр.	Витами н С.,мг.	ЭЦ, ккал
День 2	Завтрак						
227	Каша манная жидкая со сливочным маслом	200/5	6,22	6,58	31,24	1,41	209,2
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43		0,105	53,7

	Хлеб пшеничный/ржаной	20	6,4	0,8	38,56		85
945*	Напиток из шиповника	200	3,52	3,72	25,49	1,5	145,2
	Итого:		19,62	15,53	95,29	3,015	493,1
	Обед						
71	Помидор свежий (порционно)	60	0,42	3,66	1,08	2	39
187*	Щи со свежей капустой с картофелем и мясом	200/15	5,78	6,52	6,35	2,05	111,42
339	Гуляш из говядины	80/50	29,64	18,24	44,75	6,62	332,48
679*	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,83		230,44
868*	Напиток лимонный	200	0,04		24,76	1,08	94,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	6,4	0,8	38,56		85
	Итого:		49,74	34,83	151,33	11,75	892,54
	Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200			12		48
	Булочка Мелочь	100	8,6	4,5	22,5		241
	Итого:		8,6	4,5	34,5	0	289
№ рецептур	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр.	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Витамины С., мг.	ЭЦ, ккал
День 3	Завтрак						
217	Каша рисовая со сливочным маслом	200/5	6,39	6,99	38,05	1,5	240,67
75	Сыр полутвердый (порциями)	30	5,16	11,7	0,06		126,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	6,4	0,8	38,56		85
945*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4		86
	Итого:		19,35	21,09	93,07	1,5	537,97
	Обед						
119	Салат Витаминный	60	0,54	0,9	2,46		21,6
208*	Рассольник Петербургский	200/15	2,13	5,08	20,2	8,15	111,3
333	Котлета домашняя с соусом	80/50	8,97	7,2	8,2		135,21
688*	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,57		202,5
868*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	1,08	94,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	6,4	0,8	38,56		85
	Итого:		23,63	19,53	123,75	9,23	649,81
	Полдник						
943*	Чай с сахаром	200	0,2		14		28

	Ватрушка с творогом	75	5,95	1,4	11,5		138
	Итого:		6,15	1,4	25,5	0	166

* Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный -К.:М.: Лада, 2018

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 1-Пермь, 2018.-404с.