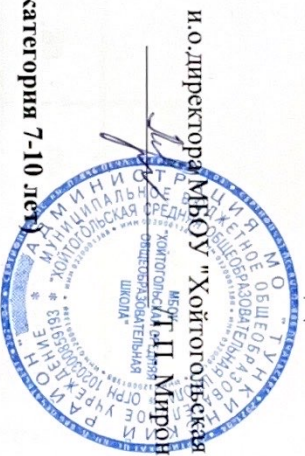


УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директора МБОУ "Хойтогодская СОШ"

 Г. Д. Мирнова



10-ти дневное перспективное меню на 2022 - 2023 учебный год (возрастная категория 7-10 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Москва 2004г.  
**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	В2
124	Обед Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,39	12,1	16,07	203,1	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3				
268/330	Котлеты мясные с соусом	75/50	18,8	15,33	12,38	262,91	0,08	0	0,12	21	129	26	1,5					
207	Макаронны отварные	150	7,29	6,53	46,4	274,9	0,06	0	0,02	12	34	8	0,8					
360	Напиток из ягод	200	0,06	-	24,94	100	0,01	60	0,02	16	13	8	0,3					
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0,03	12	44	17	1					
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0,335	73	51	40	2,83					
	Вафли	50	1,7	15,1	32,4	265	0,05	0	0,02	8	42	6	0,6					
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,29</b>	<b>51,25</b>	<b>159,54</b>	<b>1253,31</b>	<b>0,764</b>	<b>71,2</b>	<b>6</b>	<b>0,625</b>	<b>200</b>	<b>513</b>	<b>135</b>	<b>8,33</b>				

Второй день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>ОБЕД</b>																	
110	Борщ из св.капусты	250	6,81	10,68	18,63	197,88	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3				
253	Горбуша запеченная с морковью и сыром	75	19,86	8,1	3,8	141	0,2	0,9	30	0,16	20	145	13	0,8				
508	Гречка отварная	150	9,5	2,3	65,9	329	0,08	0	0	0,04	12	72	49	1,6				
639	Компот из с/ф	200	8,1	1,2	42	120	0,02	60	0	0	12	4	4	0,8				
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1				
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83				
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,32</b>	<b>24,47</b>	<b>157,68</b>	<b>935,28</b>	<b>0,864</b>	<b>72,1</b>	<b>30</b>	<b>0,645</b>	<b>187</b>	<b>516</b>	<b>153</b>	<b>8,33</b>				

## Третий день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ОБЕД</b>															
139	Суп гороховый	250	8,98	16,5	23,7	290	0,15	1	0	0,08	82	328	48	2,2		
265	Плов из говядины	100/75	25,8	9,39	41,4	358,5	0,03	0,4	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8		
639	Компот из с/ф	200	8,1	1,2	42	120	0,02	60	0	0	12	4	4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83		
	Пряники	50	5,4	5,3	72,1	103	0,08	0	0	0,02	12	53	10	0,9		
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,33</b>	<b>34,58</b>	<b>206,55</b>	<b>1018,9</b>	<b>0,794</b>	<b>61,8</b>	<b>0,5</b>	<b>2,665</b>	<b>211,4</b>	<b>541,6</b>	<b>140,2</b>	<b>8,53</b>		

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>ОБЕД</b>																		
	Нарезка из огурцов	50	0,66	0,12	2,28	14,4	0	5	1	0	23		14	0,6					
132	Рассольник Ленинградский	250	7,76	11,83	27,22	246,5	0,1	11,8	0	0,08	45	193	33	1					
337	Минтай запеченный	88	16,1	7,3	4,22	148,72	0,19	0	0	1,41	40,48	137	27,28	0,7					
388	Картофель отварной	150	4,32	7,46	28,14	202	0,15	5,6	4	0,1	40	84	30	1					
360	Напиток из ягод	200	0,06	-	24,94	100	0,01	60	0	0,02	16	13	8	0,3					
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1					
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83					
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,95</b>	<b>28,9</b>	<b>114,15</b>	<b>859,02</b>	<b>0,964</b>	<b>82,8</b>	<b>5</b>	<b>1,975</b>	<b>249,48</b>	<b>522</b>	<b>169,28</b>	<b>7,43</b>					

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ОБЕД</b>																	
140	Суп картофельный с вермишелью	250	3,61	7,77	18,76	159,6	0,05	4	50	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5			
437	Гуляш из свинины	75/50	17,94	7,8	5,31	163,3	0,06	0	10	0,5	19	172	18	2,3			
511	Рис отварной	200	2,38	4,43	19,46	145	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,3			
354	Кисель из смородины	200	0,9	0	26,7	101	0,01	60	0	0,02	16	13	8	0,3			
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1			
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83			
	Вафли	50	1,7	15,1	32,4	265	0,05	0	6	0,02	8	42	6	0,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,58</b>	<b>37,29</b>	<b>129,98</b>	<b>981,3</b>	<b>0,704</b>	<b>64,4</b>	<b>66,02</b>	<b>1,355</b>	<b>138,38</b>	<b>392,75</b>	<b>113,53</b>	<b>7,83</b>			

## Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ОБЕД</b>																
	Нарезка из помидор	50	0,66	0,12	2,28	14,4		5			23		14	0,6			
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,39	12,1	16,07	203,1	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3			
518	Котлеты рыбные	75	14,18	11,63	10,47	130	0,08	0,3	8	0,1	48	129	24	0,9			
508	Каша гречневая	150	9,5	2,3	65,9	329	0,08	0	0	0,04	12	72	49	1,6			
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1			
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83			
349	Компот из сухофруктов	200	8,1	1,2	42	120	0	60	0	0	16	6	6	1			
	Пряники	50	5,4	5,3	72,1	103	0,08	0	0	0,02	12	53	10	0,9			
	<b>ИТОГО</b>		<b>52,28</b>	<b>34,84</b>	<b>236,17</b>	<b>1046,9</b>	<b>0,804</b>	<b>76,5</b>	<b>8</b>	<b>0,605</b>	<b>254</b>	<b>555</b>	<b>190</b>	<b>10,13</b>			

**Сельмой день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>ОБЕД</b>																		
132	Рассольник	250	7,76	11,83	27,22	246,5	0,1	11,8	0	0,08	45	193	33	1					
	Поджарка из свинины	1/50/50	5,3	12,4	5,65	157,5	0,08	0,05	0	0,1	16,93	90	25,65	8,85					
207	Макаронны отварные	150	7,29	6,53	46,4	274,9	0,06	0	0	0,02	12	34	8	0,8					
349	Компот из сухофруктов	200	8,1	1,2	42	120	0	60	0	0	16	6	6	1					
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1					
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83					
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,5</b>	<b>34,15</b>	<b>148,62</b>	<b>946,3</b>	<b>0,754</b>	<b>72,25</b>	<b>0</b>	<b>0,565</b>	<b>174,93</b>	<b>418</b>	<b>129,65</b>	<b>15,48</b>					

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ОБЕД</b>															
110	Борщ из св.капусты	250	6,81	10,68	18,63	197,88	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3		
279	Тертелли мясные с соусом	75/50	14,56	9,5	19,41	183	0,04	60	0	0,06	22	107	19	0,8		
302	Каша перловая	150	2,25	0,15	26,1	169,5	1,1	0	0	0,06	38	323	40	1,8		
349	Компот из сухофруктов	200	8,1	1,2	42	120	0	60	0	0	16	6	6	1		
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83		
	Банан	200	2,18	0,66	45,68	182	0,062	14	0	0,146	10	44	54	0,52		
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,95</b>	<b>24,38</b>	<b>179,17</b>	<b>999,78</b>	<b>1,766</b>	<b>145,2</b>	<b>0</b>	<b>0,711</b>	<b>229</b>	<b>775</b>	<b>206</b>	<b>9,25</b>		



**Девятый день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>ОБЕД</b>																		
31	Салат из свеклы с сыром	60	1,08	6,11	5,99	85,03	0,15	1,9	0	0,01	8,66	15	0	0					
139	Суп гороховый	250	8,98	16,5	23,7	290	0,15	1	0	0,08	82	328	48	2,2					
268/330	Котлеты мясные с соусом	75/50	18,8	15,33	12,38	262,91	0,08	0	0	0,12	21	129	26	5					
388	Картофель отварной	150	4,32	7,46	28,14	202	0,15	5,6	4	0,1	40	84	30	1					
360	Напиток из ягода	200	0,06	-	24,94	100	0,01	60	0	0,02	16	13	8	0,3					
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1					
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83					
	<b>ИТОГО</b>																		
			40,29	47,59	122,5	1087,34	1,054	68,9	4	0,695	252,66	664	169	12,33					

## Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	В2	Са
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ОБЕД</b>																			
140	Суп картофельный с клеточками	250	3,61	7,77	18,76	159,6	0,05	4	50	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5					
253	Горбуша запеченная с морковью и сыром	75	19,86	8,1	3,8	141	0,2	0,9	30	0,16	20	145	13	0,8					
508	Гречка отварная	150	9,5	2,3	65,9	329	0,08	0	0	0,04	12	72	49	1,6					
354	Кисель ягодный	200	0,9	0	26,7	101	0,01	60	0	0,02	16	13	8	0,3					
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1					
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83					
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,92</b>	<b>20,36</b>	<b>142,51</b>	<b>878</b>	<b>0,854</b>	<b>65,3</b>	<b>80</b>	<b>0,985</b>	<b>142,6</b>	<b>356,2</b>	<b>139,1</b>	<b>7,03</b>					