

10-ти дневное перспективное меню на 2022 - 2023 учебный год (возрастная категория 11-17 лет)

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

Первый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe				
	ОБЕД																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,87	14,5	12,2	243,7	0,06	12,9	0	0,09	69,6	240	36	1,5				
268/330	Котлеты мясные с соусом	100/50	25,06	20,4	16,5	350,5	0,1	0	0,16	28	172	34,6	2					
207	Макаронны отварные	180	9,16	9,04	38,24	270,9	0,07	0,04	0	0,07	33,16	40,8	0	0,63				
360	Напиток из ягод	200	0,06	-	24,94	100	0,01	70	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	0	0,02	8	42	6	0,6				
	ИТОГО		51,9	61,23	151,63	1377,5	0,804	83,34	6	0,725	239,76	602,8	141,6	8,86				



УТВЕРЖДАЮ: Г.У.Н.К.И.Н.С.К.И.М. П.А.М.О.Н.И.Е. ШКОЛА № 1020006898
 и.о.директора школы МБОУ "Хорогодинская СОШ"
 И.Д. Мирнобаев

Второй 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		
	ОБЕД															
110	Борщ из св.капусты	250	1,83	4,9	15,2	112,3	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3		
233	Горбуша запеченная с морковью и сыром	80	10,6	5,4	5,6	115	0,2	0	30	0,16	424,5	145	7,5	0,4		
508	Каша гречневая	180	11,1	2,76	79,08	394	0,09	0	0	0,05	14,4	86,4	58,8	1,9		
639	Компот из с/ф	200	8,1	1,2	42	120	0,02	70	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		
	ИТОГО		38,68	16,45	169,23	888,7	0,874	81,2	30	0,655	593,9	530,4	157,3	8,23		

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					
	ОБЕД																		
139	Суп картофельный с бобовыми	300	10,7	19,8	28,4	348	8,9	1,2	0,05	8,2	98,4	393	67,6	2,6					
265	Плов из говядины	200/75	51,6	18,7	82,8	717	0,06	0,5	1	4,4	40,9	123,2	42,4	10,16					
639	Компот из с/ф	200	8,1	1,2	42	120	0,02	70	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					
	ИТОГО		82,85	47,19	252,65	1435,4	9,574	72,1	1,05	12,985	248,3	668,2	181	18,29					

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		
	ОБЕД															
	Нарезка из огурцов	50	0,66	0,12	2,28	14,4	0	5	1	0	23		14	0,6		
132	Рассольник Ленинградский	300	11,64	14,196	32,66	295,8	0,12	14,6	0	0,096	54	231,6	39,6	1,2		
337	Минтай запеченый	88	16,1	7,3	4,22	148,72	0,19	0	0	1,41	40,48	137	27,28	0,7		
518	Картофель отварной	180	3,6	7,38	29,16	199,8	0,18	26,1	48	0,12	21,6	100	39,6	1,44		
360	Напиток из ягод	200	0,06	-	24,94	100	0,01	70	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		
	ИТОГО		39,11	31,186	120,61	906,12	1,014	116,1	49	2,011	240,08	576,6	185,48	8,07		

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
1																		
	ОБЕД																	
140	Суп картофельный с вермишелью	300	4,3	9,3	22,5	191	0,06	4,8	60	0,8	11,5	37,2	14,5	0,6				
437	Гуляш из свинины	100/50	23,92	10,4	7,08	217,73	0,06	0	13,33	0,66	25,3	229,33	24	3,06				
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 смородиновый	200	0,9	0	26,7	101	0,01	70	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				
	ИТОГО		40,25	41,42	135,49	1067,1	0,714	75,2	79,35	1,915	146,58	456,08	121,93	8,69				

Шестой 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		
	ОБЕД															
	Нарезка из помидор	50	0,66	0,12	2,28	14,4		5			23		14	0,6		
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,87	14,5	12,2	243,7	0,06	12,9	0	0,09	69,6	240	36	1,5		
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	180	11,1	2,76	79,08	394	0,09	0	0	0,05	14,4	86,4	58,8	1,9		
	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 с/фруктов	200	8,1	1,2	42	120	0,02	70	0	0	12	4	4	0,8		
	Пряники	50	5,4	5,3	72,1	103	0,08	0	0	0,02	12	53	10	0,9		
	ИТОГО		55,36	37,7	245,48	1152,5	0,844	88,6	8	0,625	264	607,4	203,8	10,43		

Сельмой 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		
	ОБЕД															
132	Рассольник Ленинградский	300	11,64	14,196	32,66	295,8	0,12	14,6	0	0,096	54	231,6	39,6	1,2		
518	Поджарка из свинины	100	5,3	12,4	5,65	157,5	0,18	3,12	48	0,12	16,93	100	25,65	8,85		
207	Макаронны отварные	180	9,16	9,04	38,24	270,9	0,07	0,04	0	0,07	33,16	40,8	0	0,63		
349	Компот из с/фруктов	200	8,1	1,2	42	120	0,02	70	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		
	ИТОГО		41,25	39,026	145,9	991,6	0,904	88,16	48	0,651	201,09	471,4	126,25	15,31		

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		
	ОБЕД															
110	Борщ из св.капусты	250	1,83	4,9	15,2	112,3	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3		
279	Тефтели мясные	80/50	12,8	15,3	16,4	244	0,05	12	0	0,08	29,3	142	25,3	1,06		
302	Каша перловая	180	2,7	0,18	31,32	203,1	1,32	0	0	0,072	45,6	387,6	48	2,16		
349	Компот из с/фруктов	200	8,1	1,2	42	120	0,02	70	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		
	Банан	200	2,18	0,66	45,68	182	0,062	14	0	0,146	10	44	54	0,52		
	ИТОГО		34,66	24,43	177,95	1008,8	2,016	107,2	0	0,743	239,9	872,6	218,3	9,67		

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
1																		
	2																	
	ОБЕД																	
31	Салат из свеклы с сыром	1/100	1,8	10,18	9,98	141,72	0,03	3,17	0,47	0,09	14,43	1,3	0	0				
139	Суп картофельный с бобовыми	300	10,7	19,8	28,4	348	8,9	1,2	0,05	8,2	98,4	393	67,6	2,6				
268/330	Котлеты мясные с соусом	100/50	25,06	20,4	16,5	350,5	0,1	0	0	0,16	28	172	34,6	2				
518	Картофель отварной	180	3,6	7,38	29,16	199,8	0,18	26,1	48	0,12	21,6	100	39,6	1,44				
360	Напиток из ягод	200	0,06	-	24,94	100	0,01	70	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				
	ИТОГО		48,27	59,95	136,33	1287,4	9,734	100,87	48,52	8,955	263,43	774,3	206,8	10,17				

Десятый 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		
	ОБЕД															
87	Суп картофельный с клецками	300	8,46	12	23,1	237	0,06	8,4	0	0,06	45,6	108	30	1,2		
253	Горбуша запеченная с морковью и сыром	80	10,6	5,4	5,6	115	0,2	0	30	0,16	424,5	145	7,5	0,4		
508	Каша гречневая	180	11,1	2,76	79,08	394	0,09	0	0	0,05	14,4	86,4	58,8	1,9		
720	Кисель фруктовый	200	0,03	-	24,94	100	0,01	70	0	0,02	16	13	8	0,3		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4	0,434	0,4	0	0,335	73	51	40	2,83		
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,02	0,6	45	0,36	210	210	33	0,8		
	ИТОГО		37,24	22,35	160,07	993,4	0,814	79,4	75	0,985	783,5	613,4	177,3	7,43		