

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ЧУДОВСКОГО  
РАЙПО  
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.  
24 августа 2022г.

**Примерное сбалансированное десятидневное меню  
Сезон: всесезонное**

**ОВЗ  
с 5 по 11 классы  
2022-2023**

**День: Понедельник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп гороховый с курой	200\6	8	7,75	15.48	163,9	№160	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Плов с курин.филе	1/150	15.2	19.5	42.2	405.5	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	1/40	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай с лимоном	1/207	0,2	0	15.39	62.3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		603	25,4	27,6	94	694,1		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: всесезонное Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Щи с курой, со сметаной	200/6/5	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88
2	Котлета куриная с соусом	1/50/25	8,4	9,1	8,2	160	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
3	макароны отв.	1/150	7,7	6,65	49,2	288,2	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
4	Хлеб черный	1/30	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай с лимоном	1/207	0,2	0	15.39	62.3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		673	23,1	24,35	101,01	698,10		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

**День: среда**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп картоф. с рисом куриный	200/6	5.1	5.6	14.2	127,9	№160	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Картофель туш. с куриным филе	1/150	9,3	18,6	21	290	№133	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18
3	Хлеб черный	1/40	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	0,2	0	15.39	62.3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		596	16,6	24,6	71,59	542,60		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26

**День: четверг**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого питан ия, С- Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп полевой с окор.	200\6	5,9	7,9	18,78	170	№161	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48
2	Котлета рыбная с соусом	1/50/25	6,6	4,2	7,8	95,7	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62
3	Рис отв.	1/150	5	8,1	52	307	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3
4	Хлеб черный	1/30	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		668	19,8	20,6 5	116,08	704,50		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

**День: пятница**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)		Минералы (мг)					
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп с макаронами куриный	200/6	5,57	7,67	16,6	158,12	№163	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	голубцы ленивые (котлета)	1/200	12,67	10	13,6	256,67	№306	0,06	28,9	0,04	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/30	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		643	20,54	18,12	67,7	546,59		0,17	42,5	0,25	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

**День: понедельник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картоф. с рисом куриный	200/6	5.1	5.6	14.2	127,9	№160	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Картофель туш. с куриным филе	1/150	9,3	18,6	21	290	№133	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18
3	Хлеб черный	1/40	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	0,2	0	15.39	62.3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		596	16,6	24,6	71,59	542,60		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26

**День: вторник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Суп с макаронами куриный	200\6	5,57	7,67	16,6	158,12	№163	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	Капуста туш. с колбасой	1\170	7,71	18,59	13,77	255	№482	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3
4	Хлеб черный	1\30	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай	1/200	0,2	0	15.39	62.3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		606	15,48	26,66	66,76	537,82		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45

**День: среда**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп гороховый с курой	200\6	8	7,75	15.48	163,9	№160	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Котлета куриная с соусом	1/50/25	8.4	9.1	8.2	160	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
3	Рис отв.	1/150	3,8	6,1	40	230,3	№515	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648
4	Хлеб черный	1/40	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай	1/200	0,2	---	15.4	62.3	№1008	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82
		671	22,4	23,35	92,98	678,90									

**День: четверг**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп рыбный	200\9	5,23	2,5	14	99,9	№160	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1
2	Рагу овощное с кур.филе	1/150	11,5	23,7	10,5	302,4	№543	0,06	11,45	0,42	2,02	27,7	90,5	20,4	1,17
3	Хлеб черный	1/60	4	0,8	27,8	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		619	20,93	27	67,69	589,40		0,269	22,3	0,64	5,9	75,67	222,8	69,4	4,03

**День: пятница**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Борщ с курой, со сметаной	200/6/5	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,1	14,81	0,2	1	38.2	105,1	34.8	1
2	Макароны с сыром	200/15	9.4	13.5	36	304.2	№273	0.137	0.105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
3	Хлеб черный	1/50	4	0,8	27,8	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай фруктовый	1/217	0	0	20	80	№643	0	0	0	0	9,4	0	2	0
		693	18,2	22,5	91,02	634,20		0,28	14,9	0,32	1,87	222,4	269,6	79,2	2,88