

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 2022г.

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

**Примерное сбалансированное десятидневное меню**  
**Сезон: всесезонный**  
**2022-2023 г.**  
**Сельские школы**

**День: Понедельник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Каша рисовая	1/200	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай фруктовый	1/217	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,79	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		467	10,42	19,50	100,38	621,18		0,299	1,38	0,16	1,86	163,3	273,6	86,6	2,82

**66-00**

## 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	1/100	11,4	14,7	31,7	304,9	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	1/30	2	0,4	13,9	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
		536	21,6	22,85	76,47	593,5		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

72-00

**День: Вторник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны с сыром	1/200/15	9,4	13,5	36	304	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Кисель из концентр.	1/200	0	0	29,08	116,32	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
3	яблоко	1/30	0	0	4	18,8		0	0	0	0	0	0	0	0,33
		445	9,4	13,5	69,08	439,12		0,18	1,4	0,13	0,27	297,47	255,2	64,5	2,59

**66-00**

## 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 со сметаной	200/5	1,57	4,9	7,22	82,3	№ 145	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88
2	Котлета куриная	1/50	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. со слив. масл	1/150	5,8	5	37	216,7	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
4	Хлеб черный	1/20	3	0,6	17	100		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
		625	19	19,6	84,8	621,3		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

72-00

**День: Среда**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-ПБ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка творожно-рисовая	1/150	14,98	12,8	68,2	452,9	к/пр	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3
2	Джем	1/20													
3	Чай фруктовый	1/217	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
4	яблоко	1/20	0	0	4	18,8		0	0	0	0	0	0	0	0,33
		407	15,24	12,85	88,78	541,11		0,12	0,21	0,1	2,8	123,8	258,8	53,2	2,6

**66-00**

## 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 курой	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	1/100	6,2	12,4	14	193,3	№133	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18
3	Хлеб черный	1/50	4	0,8	27,8	124,8		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
		556	15,5	18,8	71,39	508,30		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4,26

72-00

**День: Четверг**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Каша геркулесовая	1/200	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай фруктовый	1/217	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,79	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		467	10,42	19,50	100,38	621,18		0,299	1,38	0,16	1,86	163,3	273,6	86,6	2,82

**66-00**



## 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	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	1/50	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. со сл маслом	1/100	2,5	4,07	26,7	153,5	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3
4	Хлеб черный	1/10	0,67	0,13	4,63	20,8		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
		566	15,87	16,3	73,3	502,30		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

72-00

**День: Пятница**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Котлета куриная	1/50	8.4	9.1	8.2	160	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
2	Пюре картофельное со слив. масл	1/150	3,24	5,4	22,02	150	№515	0,15	25,8	0,04	0,24	45,98	96,76	32,98	1,36
3	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
		400	14	15,1	64,4	372,30		0,22	26,7	0,37	2,13	97,5	231	64,4	3,53

**66-00**

## 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	Мg	Fe
1	Суп с макаронами	200	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)	1/150	10,68	13,31	13,85	219	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
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	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		610	20,45	21,78	73,64	564,22		0,17	42,5	0,35	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

72-00

**День: Понедельник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Мg	Fe
1	Каша гречневая молочная со сл. маслом	1/200	7,6	11,8	50,9	340,5	№257	0,25	1,25	0,09	0,22	136,9	216,3	89,5	2,67
2	Чай фруктовый	1/217	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,79	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		467	12,02	20,15	97,68	622,70		0,31	1,35	0,16	0,44	150,2	253,1	104,1	3,57

**66-00**

## 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 картоф. с рисом	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	1/100	6,2	12,4	14	193,3	№133	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18
3	Хлеб черный	1/50	4	0,8	27,8	124,7		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
		556	15,5	18,2	53,59	424,5		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4

**72-00**

**День: Вторник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Гуляш из куриного филе	30/30	9,4	17,3	4,6	213,1	№333	0,05	3,25	0,18	1,65	25,49	92,4	14	1,07
2	макароны отв. со сл. маслом	1/100	5,8	5	37	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
3	Хлеб черный	1/40	2	0,4	13,9	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
		500	17,4	22,7	70,9	553,8		0,15	3,35	0,219	3,47	73,46	174,56	40,5	5,9

**66-00**

## 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 с макаронами	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\100	4,5	10,9	8,1	150	№482	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3
4	Хлеб черный	1\50	4	0,8	27,8	124,7		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
		556	14,27	19,37	52,5	495,12		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45

72-00

**День: Среда**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Каша пшеничная	1/200	8,6	12,7	55,8	372,2	№257	0,25	1,25	0,09	1,5	150	236,8	72	1,92
2	Чай фруктовый	1/217	0,26	0,047	16,58	69,41	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,79		0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		467	12,96	21,05	102,58	654,4		0,31	1,35	0,16	1,72	163,3	273,6	86,6	2,82

**66-00**



День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: всесезонное

Вариант 2 (1 раз в 3 недели)

№	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	Сосиска отв.	1/50	5,6	12,2	0,2	133,1	№536	0,09	0	0	0	17,8	81,09	10,2	0,9
2	макароны отв. со слив маслом	1/150	5,8	5	37	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
3	Хлеб черный	1/40	2	0,4	13,9	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
		440	11,62	17,6	36,79	473,80		0,19	0,1	0,039	1,88	65,7	163,4	36,7	2,93

66-00

## 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	Щи со сметаной	200/5	4,84	8,22	7,22	125,15	№ 145	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
2	Гуляш из куриного филе	25\25	5,9	10,8	2,9	133,2	№333	0,03	2,03	0,11	1,03	15,9	57,7	8,76	0,67
3	Рис отв. со слив маслом	1/100	3,8	6,1	40	230	№472	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648
4	Хлеб черный	1/20	2	0,4	13,5	62,3	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	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
		575	16,74	25,52	79,02	612,95		1,3	27,3	1	10,2	118,8	230,7	84,66	3,9

72-00

**День: Четверг**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный    Вариант 1**

**Завтрак**

№	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	Котлета рыбная	1/50	10,5	8,4	6,6	145	к/пр	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8
2	макароны отв. со слив маслом	1/150	5,8	5	37	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
3	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
4	хлеб	1/40	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	яблоко	1/25	0,2	0,2	4,9	23									
		472	18,8	14,05	78,9	515,80		0,26	30,24	0,8	5	84,3	232	76,3	2,7

**66-00**

**День: Четверг**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Вариант 2**

**Завтрак**

№	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	Минтай отв. со сметаной, яйцом	1/60	10,5	8,4	6,6	145	к/пр	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8
2	Картофельное пюре со сл маслом	1/100	2,16	3,6	14,6	100	№472	0.164	25.94	0.044	0.24	45.98	96.76	32.98	1.359
3	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
4	хлеб	1/50	3,3	0,6	23,16	104		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		410	16,26	12,65	60,86	418,40									

**66-00**

## 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	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	Рагу овощное с кур.филе	1/150	11,55	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	1/20	1,8	0,27	12,83	57,6		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
		536	21,55	31,72	54,2	586,20		0,269	22,3	0,64	5,9	75,67	222,8	69,4	4,03

72-00

**День: Пятница**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Ca	P	Mg	Fe
1	Ежики с соусом	60/50	10,1	25	11,4	311,5	№427	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2
2	Рис отварной	1/125	3,8	6,1	40	230,3	№515	0,0435	0	0,0495	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648
3	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
4	хлеб	1/60	4	0,8	27,8	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		500	18,1	31,9	94,59	728,90		0,1	4,04	0,28	4,79	58,5	226,7	61,2	5,17

**66-00**

## 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	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	Макароны с сыром	150/15	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	1/60	4	0,8	27,8	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай с лимоном	1/200/7	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
		674	18,9 3	16,85	94,3	598,3		0,37	15	0,44	2,14	380,9	408,9	109,7	4,16

72-00