

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ  
/ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ЧУДОВСКОГО  
РАЙПО  
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.  
01 ЯНВАРЯ 2023Г.



**Примерное сбалансированное десятидневное меню обучающихся 1-4 классов**

**Сезон: всесезонное**

**2023 г.**

**Завтрак**

**С 1 по 4 классы**

**День: понедельник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонное**

№	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	1/150	4,1	7,5	36,5	231,53	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай с лимоном	1/200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2		0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15
4	Яблоко	1/100	0,26	0,17	11,41	52									
		1/500	8,82	16,02	94,61	570,13		0,25	5,28	43,09	1,79	283,1	319,8	95,9	2,07

88,36

**День:** вторник  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** всесезонное

№	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	150/20	9,4	13,5	36	287	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Чай фруктовый	1/200	0,3	0,05	16,5	69,4	к/пр	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1
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	Яблоко	1/100	0,26	0,17	11,4 1	52									
		500	11,96	14,12	77,5 4	470,8		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3

**88,36**

День: *Среда*  
 Неделя: *первая*  
 Сезон: **всесезонное**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Запеканка творожно-рисовая со сгущ. молоком	150/20	14,98	12,8	68,2	300,4	3297	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3
2	Чай	1/200	0	0	29,08	69,4	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
3	яблоко	1/100	0	0	4	52		0	0	0	0	0	0	0	0,33
4	Багон	1/30	4,16	8,3	30,2	53,2	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		1/500	19,14	21,1	131,48	475,0		0,12	0,21	0,1	2,8	123,8	258,8	53,2	2,6

**88,36**

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонное

№	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	Плов с курин.филе	1/150	11,4	14,7	31,7	207,15	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
2	Хлеб черный	1/50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
3	Чай	1/200	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
4	булочка домашняя	1/100	4,16	8,3	30,2	212,7	к\п	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77
		1/500	17,84	23,47	92,5	559,66		0,167	7,42	0,274	3,56	41,55	237,75	68,4	13,6

88,36

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

№	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	1/90	12,6	13,65	12,3	212,5	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
2	Рис отв. о слив. маслом	1/150	8,7	6,6	49,5	226,2	№149	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648
3	Соус красный основной	1/25	0,25	4,15	1,7	24,0		0	0,66	0,1	0,137	5,46	4,88	2,08	0,09
4	Чай	1/200	0,26	0,047	16,58	62,4	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
5	Хлеб черный	1/35	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		1/500	23,81	24,85	93,98	587,5		0,11	1,598	2,417	2,417	78,11	223,88	62,1	2,9

**88,36**

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

№	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	1/150	4,1	7,5	36,5	231,53	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай с лимоном	1/200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2		0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15
4	Апельсин	1/100	0,26	0,17	11,41	52									
		1/500	9,26	17,78	110,48	483,52		0,256	5,28	43,09	1,79	300,6	322,7	85,29	3,17

День: *Вторник*  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонное

№	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	Гуляш из куриного филе	50/50	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 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	1/50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай с лимоном	1/200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1
		1/500	17,56	22,76	72,15	560,9		0,147	7,15	0,219	3,53	86,8	177,4	44,14	3,9

88-36



День: *Среда*  
 Неделя: *Вторая*  
 Сезон: **всесезонное**

№	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	Тефтели с соусом	60/50	10,1	25	11,4	152,2	№427	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2
2	Греча отвар. со слив маслом	1/150	3,8	6,1	40	192,2	№515	0,0435	0	0,0495	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648
3	Чай фруктовый	1/200	0,26	0,047	16,58	69,41	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
4	хлеб	1/40	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		1/500	14,56	31,9	95,78	476,21		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44

88,36

День: *Сентябрь*

Неделя: **вторая**

Сезон: **всесезонное**

№	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 с соусом	75/25	5,9	7,9	18,78	170	к/пр	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8
2	Картофельное пюре со слив. маслом	1/150	4,07	5,39	22,06	150	№472	0.164	25.94	0.044	0.24	45.98	96.76	32.98	1.359
3	Чай с лимоном	1/200	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
4	Хлеб	1/60	2	0,4	13,9	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		1/500	16,39	22,04	101,52	514,21		0,26	34	0,8	5	101,88	234,8	65,7	3,86

88-36

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

№	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	1/90	12,6	13,65	12,3	212,5	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
2	Рис отв. о слив. маслом	1/150	8,7	6,6	49,5	226,2	№149	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648
3	Соус красный основной	1/25	0,25	4,15	1,7	24,0		0	0,66	0,1	0,137	5,46	4,88	2,08	0,09
4	Чай	1/200	0,26	0,047	16,58	62,4	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
5	Хлеб черный	1/35	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		1/500	23,81	24,85	93,98	587,5		0,11	1,598	2,417	2,417	78,11	223,88	62,1	2,9

**88,36**