СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
	ЧУДОВСКОГО
	РАЙПО
	ЖУРАВЛЕВА Ю. А.
<u>2</u> 022Γ.	15 августа 2022.

Примерное сбалансированное десятидневное меню Сезон: всесезонное 2022 – 2023 г. Завтрак по 45 рублей

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: всесезонное

№	Наименова ние блюда	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарн ых изделий для предприя	Витами	ины (мг))		Минера	лы (мг)		
							обществе нного питания, С-Пб	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша рисовая со сл маслом	180	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	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
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	6,9	11,35	78,99	442,9		0,249	1,38	0,09	2,24	162,15	270,24	86,3	2,8

День: вторник Неделя: первая

Сезон: всесезонное

No	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборни	Витам	ины (1	мг)		Минерал	ьные веш	ества (м	иг)
	блюда	, Γ				ккал	К		,	ŕ		_		·	ŕ
							рецепту								
							р блюд								
							И								
							кулинар								
							ных	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
							изделий			71		Cu	1	1418	
							для								
							предпр								
							иятий								
							общест								
							венного								
1	Макароны с сыром	1/180/	9.4	13.	36	304	питания №273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
1	тиакароны с сыром	15	J. T	5	30	304	J12273	0,14	0,1	0,12	0,27	107	137	32,4	1,20
2	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
3	Хлеб черный	1/20	0,7	0,2	10	41	1.22300	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	1	415	10,36	13,	61,39	407,30		0,24	0,2	0,12	0,87	190,65	219,54	62,5	2,93
				7	,	,						,			

День: Среда Неделя: первая Сезон: всесезонное

No	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сбор	Витами	ны (мг)			Минера	альные ве	ещества (мг)
						ккал	ник					_			
							реце								
							птур								
							блю								
							ди								
							кули								
							нарн								
							ых								
							изде								
							лий	B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
							для	D1		11		Cu	1	1115	
							пред								
							прия								
							тий								
							обще								
							стве								
							нног								
							О								
							пита								
							ния,								
1	2	1/120/20	14.00	12.0	60.2	452.0	С-Пб	0.10	0.21	0.1	2.0	111	2547	<i>E</i> 1 1	2.2
1	Запеканка творожно-	1/120/20	14,98	12,8	68,2	452,9	3297	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254.7	51.1	2.3
	рисовая с повидлом	200	0.2	0	15.20	(2.2	Nr. (2	0.007	2.0	0	0.06	1 11	0.04	10.65	
2	Чай	200	0,2	0	15.39	62.3	№62 8	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
		340	15,18	12,8	83,59	515,2		0,127	0,6	0,1	2,86	112,1	262,7	69,75	2,3
L		l				l	1	1	<u> </u>	1	1	<u> </u>	1	l	4 = 00

45-00

День: четверг Неделя: первая Сезон: всесезонное

№	Наименован	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборник	Витами	ны (мг)			Мине	ралы (мі	7)	
	ие блюда	, Γ				ккал	рецептур блюд и кулинарных изделий для предприяти й общественн ого питания, С-Пб							,	
								B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша геркулесовая со сл маслом	1/180	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	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
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	6,9	11,35	79	442,9		0,249	1,38	0,9	2,24	162,1 5	270,2 4	86,3	2,8

День: Пятница Неделя: первая

Сезон: всесезонное

е блюда , г	No	Наименовани	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборн	Витам	Минера						
рецепт ур блюд и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого питан ия, С-П6 1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1								_								
ур блюд и кулин арных издел ий для предприяти й общес твенн ого питан ия, С-пб мотета) 1 голубцы ленивые (котлета) 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0 0,66 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1			,					рецепт	(мг)	, ,						
1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,66 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1								_	,							
1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0,06 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1																
арных издел ий для предприяти й бощес твенн ого питан ия, С-пб котлета) 1 голубцы ленивые (котлета) 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0 0,6 6,9 25,2 9,9 0 13 41 18,65 8,04 1								И								
1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,06 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1								кулин								
1 голубцы ленивые (котлета) 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0,007 3,9 0 0,006 1,11 1,11 1,18,65 8,04 1								арных								
Предприятий общес твенн ого питан ия, С-пб (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,06 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1								издел								
1 голубцы ленивые (котлета) 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,06 28,9 0,06 28,9 0,06 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1								ий для								
1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1								предп								
1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,06 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1																
1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,66 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1									D1	C	Α	E	C	D	M	T.
1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,66 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1								общес	BI	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 голубцы ленивые (котлета) 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,66 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1								твенн								
1 голубцы ленивые (котлета) 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,66 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1																
1 голубцы ленивые (котлета) 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,6 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1																
1 голубцы ленивые (котлета) 1/140 9,97 13,31 13,85 204,40 №306 0,06 28,9 0,14 2,46 45,6 113,1 27,2 1 2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,6 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1																
ленивые (котлета) 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,6 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1		_	1/1/0	0.07	10.01	12.05	204.40		0.06	20.0	0.14	0.46	1.77	110.1	27.2	1.02
(котлета) 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,6 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1	I		1/140	9,97	13,31	13,85	204,40	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
2 Хлеб черный 1/20 0,7 0,2 10 41 0 0 0 0,6 6,9 25,2 9,9 0 3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1																
3 Чай 200 0,2 0 15.39 62.3 №100 0,007 3,9 0 0,063 1,11 18,65 8,04 1	2		1/20	0.7	0.2	10	41		0	0	0	0.6	6.0	25.2	0.0	0.6
		_							_							0,6
	3	Чай	200	0,2	0	15.39	62.3		0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
								8								
			360	10,87	13,51	30,24	337,94		0,067	32,8	0,14	5,13	53,61	156,95	45,14	13,4

День: понедельник

Неделя: вторая **Сезон:** всесезонное

	Τ					· ·	T	T							
№	Наименова	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборник	Вита	мины (м	г)		Мине	ралы (мі	7)	
	ние блюда	, Γ				ккал	рецептур								
							блюд и								
							кулинарн								
							ых								
							изделий								
							для								
							предприя								
							тий								
							обществе								
							нного	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
							питания,						-	11128	
							С-Пб								
1	Каша	1/180	7,6	11,8	50,9	340,5	№257	0,2	1,25	0,09	0,22	136,	216,3	89,5	2,67
	гречневая							5				9			
	молочная														
	со слив														
	маслом														
2	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
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	8.5	12	76,29	443,8		0,26	1,35	0,9	2,82	145	249,7	103,8	3,55

45-00

День: вторник Неделя: вторая

№	Наименова ние блюда	Вы-	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарны х изделий для предприят ий обществен ного питания,	Витам	ины (м	τ)		Минер	алы(мг)		
							С-Пб	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Картофель туш. с куриным филе	1/100	6,2	12,4	14	193,3	№133	0,116	15,7	0,75	2,486	32,8	99,8	31,75	2,18
2	Хлеб черный	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
3	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,04 7	16,58	69,41	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
		327	7,16	12,6	40,5	303,7		0,123	19,6	0,75	3,149	40,87	143,65	49,69	28,52

45-00

День: среда Неделя: вторая Сезон: всесезонное

No	Наименова	Выхол	Б	Ж	У	311	Сборник	Вита	MIARIE (N	лг)		Мицера	лы (мг)		
Nº	Наименова ние блюда	Выход	Ь	ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарн ых изделий для предприя тий обществе	Вита	мины (м	ir)		Минера	лы (мг)		
							нного питания, С-Пб	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша пшенная со слив маслом	1/180	8,6	12,7	55,8	372,2	№257	0,2 5	1,25	0,09	1,5	150	236,8	72	1,92
2	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
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	9.5	12.9	81,19	475,5		0,26	1,35	0,09	2,1	162,15	270,2 4	86,3	2,8

День: Четверг Неделя: вторая Сезон: всесезонное

№	Наименован	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборник	Витами	ны (мг)			Мине	ралы (мі	7)	
	ие блюда	, Γ				ккал	рецептур								
							блюд и								
							кулинарных								
							изделий для								
							предприяти й								
							общественн								
							ого питания,								
							С-Пб								
								B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
														11128	
		1 11 0 0					32.2.5		1.00	0.00		1.70			
1	Каша	1/180	6	11,15	53,6	339,6	№ 257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
	геркулесовая														
	со слив маслом														
2	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
							3121000						· ·		
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	6,9	11,35	79	442,9		0,249	1,38	0,9	2,24	162,1	270,2	86,3	2,8
												5	4		

День: Пятница Неделя: вторая Сезон: всесезонное

№	Наименова	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборник	Вита	мины (м	ıг)		Мине	ралы (мі	.)	
	ние блюда	, Γ				ккал	рецептур								
							блюд и								
							кулинарн								
							ых								
							изделий								
							для								
							предприя								
							тий								
							обществе								
							нного	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
							питания,								
1	TC	1/100	7.6	11.0	50.0	240.5	С-Пб	0.2	1.05	0.00	0.22	106	2162	00.5	2.67
1	Каша	1/180	7,6	11,8	50,9	340,5	№257	0,2	1,25	0,09	0,22	136,	216,3	89,5	2,67
	гречневая							5				9			
	молочная														
	со сл														
2	маслом 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
							N21008	•							
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	8.5	12	76,29	443,8		0,26	1,35	0,9	2,82	145	249,7	103,8	3,55