

СОГЛАСОВАНО

_____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙПО
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.
01 января 2024.

Примерное сбалансированное десятидневное меню
Сезон: всесезонный
2024-2025 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	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
3	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
4	Фрукт по сезону*	1/50	0,13	0,8	5,7	26		0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		500	10,49	20,25	104,89	640,69		0,299	1,38	0,16	1,86	163,3	273,6	86,6	2,82

75-00

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 вермишелевый	200	8	7,75	15,48	158,12	№147	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Капуста тушеная с колбасой	1/150	11,4	14,7	31,7	255	№210	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 с лимоном*	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		580	21,6	22,85	76,47	537,82		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

80-00

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	Тефтели с соусом	1/110	10,1	25	11,4	152,2	№427	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Макароны	1/150	5,8	5	37	216	№273	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
3	Кисель	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№561	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
4	хлеб	1/10	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		470	18,2	30,45	78,8	500,0		0,18	1,4	0,13	0,27	297,47	255,2	64,5	2,59

75-00

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	Суп рисовый с курицей	200	5.1	5.6	14.2	127,9	№153	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Картофель тушеный с куриным филе	1/125	6,2	12,4	14	193,3	к/пр	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18
3	Хлеб черный	1/30	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	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		555	15,5	18,8	71,39	508,30		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4,26

80-00

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак:

№	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)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка творожно-рисовая	1/150	14,98	12,8	68,2	452,9	№297	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3
2	Сгущенное молоко	1/20	0	0	15	60									
3	Чай	1/200	0,26	0,047	16,58	69,41	628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
4	Фрукт по сезону*	1/50	0	0	4	26		0	0	0	0	0	0	0	0,33
		420	15,24	12,85	103,78	608,31		0,12	0,21	0,1	2,8	123,8	258,8	53,2	2,6

75-00

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	борщ со сметаной	200	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	Макароны с сыром	200/15	9,4	13,5	36	287	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
3	хлеб	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	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		645	16,4	22,1	72,51	536,9		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

80-00

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	Котлета рыбная*	1/50	6,8	9,09	21,6	195,5	№379	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Картофельное пюре*	1/200	4,07	5,39	22,06	200	№472	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Хлеб	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	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		480	13,07	14,88	72,95	470,2		0,299	1,38	0,16	1,86	163,3	273,6	86,6	2,82

75-00

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 гороховый	200	8	7,75	15,48	158,12	№138	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48
2	Голубцы ленивые (котлета)	1/150	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62
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	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		600	26,44	26,29	77,13	637,22		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

80-00

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	Плов с куриным филе	1/150	11,4	14,7	31,7	207,15	№403	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
2	Хлеб черный	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
3	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
4	Овощи по сезону	1/30	0,24	0,03	0,8	4,5									
		410	13,84	15,13	61,79	336,35		0,22	26,7	0,37	2,13	97,5	231	64,4	3,53

75-00

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	Щи со сметаной	200	8,0	7,75	15,48	170	№120	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	Котлета куриная	1/50/25	6,4	3,5	7,0	100,2	№378	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/30	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Греча	1/125	5	8,1	52	176	№463								
5	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		630	23,6	20,15	117,67	570,9		0,17	42,5	0,35	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

80-00

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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	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
3	Чай	1/200		0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
4	Фрукт по сезону*	1/50		0,13	0,8	5,7	26		0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		500		10,49	20,25	104,89	640,69		0,299	1,38	0,16	1,86	163,3	273,6	86,6	2,82

75-00

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	200	8	7,75	15,48	163,9	№138	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	Плов с кур филе	1/150	15,2	19,5	42,2	305,5	№403	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3
3	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
4	Хлеб черный	1/30	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		580	23,4	27,25	73,07	531,7		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45

80-00

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	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофель тушеный с куриным филе	1/200	9,4	13,5	36	287	к/пр	0,05	3,25	0,18	1,65	25,49	92,4	14	1,07
2	Хлеб черный	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
3	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
4	Булка	1/20	4,16	8,3	30,2	53,2		0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		450	15,76	22,2	95,49	464,9		0,15	3,35	0,219	3,47	73,46	174,56	40,5	5,9

75-00

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	борщ со сметаной	200	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	Макароны с сыром	200/15	9,4	13,5	36	287	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
3	хлеб	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	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		645	16,4	22,1	72,51	536,9		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

80-00

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
2	Котлета куриная	1/50/50	6,4	3,5	7,0	100,2	№378	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/30	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Греча	1/150	3,8	6,1	40	192,2	№463								
5	Чай с лимоном*	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		480	14,4	10,4	90,19	417,1		0,17	42,5	0,35	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

75-

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 полевой	200	5,1	5,6	14,2	127,9	№ 153	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
2	Рагу овощное с кур.филе	1/150	9,63	19,75	8,75	252	к/пр	0,06	11,45	0,42	2,02	27,7	90,5	20,4	1,17
3	Хлеб черный	1/40	4	0,8	27,8	124,8		0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	0,6
4	Чай с лимоном	200	0,2	---	15,4	62,3	№627	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82
		590	18,67	28,77	59,17	564,25		1,3	27,3	1	10,2	118,8	230,7	84,66	3,9

80-00

День: Четверг
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	Голубцы ленивые (котлета)	1/150	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62
2	Хлеб черный	1/30	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
3	Компот	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№586	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
4	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
		410	20,66	26,89	90,25	672,44		0,26	30,24	0,8	5	84,3	232	76,3	2,7

75-00

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	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп гороховый	200	8	7,75	15,48	158,12	№138	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48
2	Котлета рыбная*	1/50	6,8	9,09	21,6	195,5	№379	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
3	Хлеб черный	1/30	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Рис	1/150	5	8,1	52	175	№515	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
5	Чай с лимоном*	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		630	24	25,74	132,27	653,32		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

80-00

День: Пятница
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	Макароны с сыром	200/15	9,4	13,5	36	287	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
2	Кисель	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№561	0,0435	0	0,0495	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648
3	Фрукт по сезону *	1/50	0,26	0,17	11,41	52									
4	хлеб	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		495	18,1	31,9	94,59	506,65		0,1	4,04	0,28	4,79	58,5	226,7	61,2	5,17

75-00

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 вермиш.	200	8	7,75	15,48	170	№147	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	№379	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62
3	картоф. пюре*	1/125	2,5	4,07	26,7	125	№472	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
5	хлеб	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		605	19,3	16,4 2	79,27	515,4		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

80-00

- *Примечание блюда с содержащими аллергены (рыба, яйцо, молоко, цитрусовые)