

СОГЛАСОВАНО



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



**Примерное сбалансированное десятидневное меню**  
**Сезон: всесезонный**  
**2024-2025 г.**  
**Городские школы**

| №  | Наименование | Ед. изм. | Количество | Цена | Сумма  | №  | Наименование | Ед. изм. | Количество | Цена | Сумма |
|----|--------------|----------|------------|------|--------|----|--------------|----------|------------|------|-------|
| 1  | Хлеб         | кг       | 100        | 100  | 10000  | 11 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 2  | Молоко       | л        | 1000       | 100  | 100000 | 12 | Сыр          | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 3  | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000   | 13 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 4  | Сыр          | кг       | 10         | 100  | 1000   | 14 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 5  | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000   | 15 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 6  | Сыр          | кг       | 10         | 100  | 1000   | 16 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 7  | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000   | 17 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 8  | Сыр          | кг       | 10         | 100  | 1000   | 18 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 9  | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000   | 19 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |
| 10 | Сыр          | кг       | 10         | 100  | 1000   | 20 | Сметана      | кг       | 10         | 100  | 1000  |

80-00

**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 молочная рисовая со слив. маслом* | 1/200    | 5,5   | 10,1  | 48,7  | 308,7    | №257   | 0,239         | 1,28 | 0,09  | 1,64 | 150           | 236,8 | 72    | 1,92  |
| 2 | Компот из сухофруктов                  | 1/200    | 0,2   | 0     | 20,8  | 111,2    | №586   | 0,01          | 0,1  | 0     | 0    | 5,25          | 8,24  | 4,4   | 0,28  |
| 3 | Булочка с сахаром*                     | 1/50     | 9,9   | 9,8   | 15,5  | 189,4    | к/пр   | 0,01          | 0,1  | 43,0  | 0,09 | 132           | 75    | 5,25  | 0,15  |
| 4 | Фрукт по сезону*                       | 1/50     | 0,13  | 0,34  | 5,71  | 26       |  |               |      |       |      |               |       |       |       |
|   |  | 500      | 15,73 | 20,24 | 90,71 | 635,30   |  | 0,25          | 1,48 | 43,09 | 1,73 | 287,2         | 320   | 81,65 | 2,358 |

**80-00**

## 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 вермишелевый        | 1/200    | 5,57  | 7,67  | 16,6  | 158,12   | №147   | 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      | №210   | 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 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 |
|   |                         | 600      | 19,64 | 34,96 | 96,96 | 755,02   |  |               |      |       |      |              |       |      |      |

**88-00**

**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, С-Пб | Витамины (мг) |      |       |       | Минералы (мг) |       |       |       |
|---|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------|--|---------------|------|-------|-------|---------------|-------|-------|-------|
|   |                               |          |       |       |       |          |  | В1            | С    | А     | Е     | Са            | Р     | Mg    | Fe    |
| 1 | ежики с соусом                | 1/110    | 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 | 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 | 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                          | 1/40     | 4     | 0,8   | 27,8  | 62,4     |  | 0             | 0    | 0     | 0,6   | 6,9           | 25,2  | 9,9   | 0,6   |
|   |                               | 1/500    | 20,16 | 30,85 | 89,99 | 535,85   |  | 0,1           | 3,94 | 0,28  | 4,79  | 66,13         | 223,3 | 58,94 | 2,44  |

80-00

## 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 рисовый                   | 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 туш. с куриным филе | 1/200    | 6,2  | 12,4  | 14    | 241,63   | к/пр   | 0,116         | 15,7 | 0,75 | 2,486 | 32,86        | 99,8   | 31,75 | 2,18  |
| 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                           | 200      | 0,26 | 0,047 | 16,58 | 69,41    | 628  | 0,007         | 3,9  | 0    | 0,063 | 1,11         | 18,65  | 8,04  | 10,88 |
|   |                               | 660      | 15.5 | 18,8  | 72.5  | 563,74   |  | 0,223         | 37,6 | 1    | 4,2   | 82,21        | 227,55 | 77,4  | 19,12 |

**88-00**

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

**Завтрак:**

| № | Наименование блюда                          | Выход, г | Б     | Ж     | У      | ЭЦ,<br>ккал | Сборни<br>к<br>рецепту<br>р блюд<br>и<br>кулинар<br>ных<br>изделий<br>для<br>предпр<br>иятий<br>общест<br>венного<br>питания<br>, С-Пб | Витамины (мг) |      |     |       | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |       |
|---|---|----------|-------|-------|--------|-------------|--|---------------|------|-----|-------|------------------------------|-------|------|-------|
|   |   |          |       |       |        |             |  | В1            | С    | А   | Е     | Са                           | Р     | Mg   | Fe    |
| 1 | Запеканка творожно-рисовая со сгущ. молоком | 150/20   | 14,98 | 12,8  | 68,2   | 300,4       | 297  | 0,12          | 0,21 | 0,1 | 2,8   | 111                          | 254,7 | 51,1 | 2,3   |
| 2 | Чай   | 200      | 0,26  | 0,047 | 16,58  | 69,41       | 628  | 0,007         | 3,9  | 0   | 0,063 | 1,11                         | 18,65 | 8,04 | 10,88 |
| 3 | Фрукт по сезону*                            | 1/80     | 0,13  | 0,34  | 5,71   | 26          |  |               |      |     |       |                              |       |      |       |
|   |   | 450      | 19,14 | 21,1  | 127,48 | 618,35      |  |               |      |     |       |                              |       |      |       |

**80-00**

## 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 с курицей со сметаной | 1/200    | 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           | 1/215    | 9.4  | 13.5 | 36    | 304      | №273   | 0,14          | 0,1  | 0,12 | 0,27 | 167          | 139    | 32,4  | 1,28 |
| 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 | 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 |
|   |                            | 645      | 18,4 | 22,5 | 86,41 | 553,9    |  | 0,21          | 29,6 | 0,57 | 4,97 | 131,6        | 234,14 | 66,29 | 14,8 |

88-00

**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 с соусом*         | 75/50    | 8.4   | 9.1   | 8.2  | 160      | №379   | 0,06          | 0,838 | 0,33 | 1,29 | 39,4          | 100,86 | 17,12 | 1,29 |
| 2 | Пюре картофельное со сл. маслом* | 1/150    | 4.32  | 7.2   | 29.4 | 150      | №472   | 0,15          | 25,8  | 0,04 | 0,24 | 45,98         | 96,76  | 32,98 | 1,36 |
| 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                              | 200      | 0,3   | 0,05  | 16,5 | 69,4     | №628   | 0,007         | 3,9   | 0    | 0,06 | 1,11          | 8,04   | 18,65 | 0    |
|   |                                  | 505      | 15,03 | 16,75 | 68   | 441,8    |  | 0,217         | 30,5  | 0,37 | 2,19 | 93,4          | 230,8  | 78,65 | 3,25 |

**80-00**

## 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      | 8    | 7,75  | 15,48  | 163,9    | №138   | 0,14          | 12,7 | 0,21 | 2,15 | 39,7         | 102,26 | 32,62 | 1,48 |
| 2 | голубцы ленивые (котлета) | 1/150    | 9,5  | 7,5   | 10,2   | 192,50   | №306   | 0,06          | 28,9 | 0,14 | 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 | Компот                    | 200      | 0,2  | 0     | 15.39  | 62.3     | №587   | 0,007         | 3,9  | 0    | 0,06 | 1,11         | 8,04   | 18,65 | 0    |
|   |                           | 580      | 23,9 | 20,55 | 103,57 | 662,2    |  |               |      |      |      |              |        |       |      |

88-00

**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 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        | 1/20     | 4    | 0,8  | 27,8 | 62,4     |  | 0             | 0    | 0     | 0,6  | 6,9          | 25,2  | 9,9  | 0,6  |
| 3 | Компот             | 1/200    | 0,2  | 0    | 20,8 | 111,2    | №586   | 0,01          | 0,1  | 0     | 0    | 5,25         | 8,24  | 4,4  | 0,28 |
| 4 | Булочка с сахаром* | 1/50     | 9,9  | 9,8  | 15,5 | 189,4    | к/пр   | 0,01          | 0,1  | 43,0  | 0,09 | 132          | 75    | 5,25 | 0,15 |
|   |                    | 420      | 10,4 | 13,2 | 62,6 | 477,63   |  |               |      |       |      |              |       |      |      |

**80-00**

## 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     | 1/200    | 4,8  | 8,2  | 7,22  | 125,2    | № 120  | 0,05          | 24,9  | 0,2   | 1,8  | 48,4         | 40,51  | 19,03 | 0,88 |
|   | Котлета с соусом   | 50/50    | 10,1 | 25   | 11,4  | 152,2    | №399   | 0,06          | 0,838 | 0,33  | 1,29 | 39,4         | 100,86 | 17,12 | 1,29 |
| 2 | Греча со сл.маслом | 1/150    | 3,8  | 6,1  | 40    | 192,2    | №463   | 0,09          | 0     | 0,039 | 1,22 | 35,82        | 48,92  | 12,2  | 1,15 |
| 3 | Хлеб черный        | 1/10     | 4    | 0,8  | 27,8  | 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 |
|   |                    | 660      | 20   | 19,8 | 96,8  | 653,2    |  |               |       |       |      |              |        |       |      |

88-00

**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     | Mg   | Fe   |
| 1 | Каша молочная геркул со слив 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                                  | 1/200    | 0,3   | 0,05  | 16,5  | 69,4     | №628   | 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  | 217,2    | к/пр   | 0,01          | 0,1  | 43,0 | 0,09 | 132           | 75    | 5,25 | 0,15 |
| 4 | Фрукт по сезону*                     | 1/80     | 0,13  | 0,34  | 5,71  | 26       |  |               |      |      |      |               |       |      |      |
|   |                                      | 530      | 11,89 | 20,44 | 100,6 | 688,95   |  |               |      |      |      |               |       |      |      |

**80-00**

## 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 гороховый      | 1/200    | 8    | 7,75  | 15,48 | 163,9    | №138   | 0,199         | 10,65 | 0,222 | 3,292 | 35,82        | 98,9   | 34,7 | 1,983 |
| 2 | 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  |
| 3 | Хлеб черный        | 1/30     | 2,6  | 0,53  | 18,53 | 83,2     |  | 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  |
| 5 | Булочка с сахаром* | 1/50     | 4,16 | 8,3   | 30,2  | 217,2    | к/пр   | 0,01          | 0,1   | 43,0  | 0,09  | 132          | 75     | 5,25 | 0,15  |
|   |                    | 630      | 22,2 | 22,98 | 81,10 | 733,75   |  | 0,279         | 14,3  | 0,496 | 6,792 | 70,01        | 279,14 | 83,7 | 4,253 |

88-00

**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 | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|---|----------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------|--|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|------|
|   |                                  |          |       |       |       |          |  | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Mg   | Fe   |
| 1 | Картофель тушеный с куриным филе | 1/200    | 14,24 | 17,74 | 18,46 | 292      | к/пр   | 0,06          | 28,9 | 0,14 | 2,46 | 45,6                      | 113,1 | 27,2 | 1,92 |
| 2 | Хлеб                             | 1/60     | 2,1   | 0,4   | 13,8  | 104      |  | 0,05          | 0    | 0    | 0,6  | 6,9                       | 25,2  | 9,9  | 0,6  |
| 3 | Компот                           | 1/200    | 0,2   | 0     | 15,39 | 62,3     | №586   | 0,01          | 0,1  | 0    | 0    | 5,25                      | 8,24  | 4,4  | 0,28 |
|   |                                  | 460      | 16,54 | 18,14 | 47,65 | 458,30   |  |               |      |      |      |                           |       |      |      |

**80-00**

## 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 | Борщ с курой со сметаной | 1/200    | 4,8  | 8,2  | 7,22  | 125,2    | № 110  | 0,05          | 24,9 | 0,2  | 1,8  | 48,4         | 40,51  | 19,03 | 0,88 |
| 2 | Макароны с сыром         | 1/215    | 9.4  | 13.5 | 36    | 304      | №273   | 0,14          | 0,1  | 0,12 | 0,27 | 167          | 139    | 32,4  | 1,28 |
| 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 | 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      | 18,4 | 22,5 | 86,41 | 553,9    |  | 0,21          | 29,6 | 0,57 | 4,97 | 131,6        | 234,14 | 66,29 | 14,8 |

88-00

**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 | Котлета с соусом   | 1/75/25  | 13,6 | 17   | 12,1  | 252      | №399   | 0,25          | 1,25 | 0,09  | 1,5  | 150           | 236,8 | 72    | 1,92 |
| 2 | Греча              | 1/150    | 3,8  | 6,1  | 40    | 192,2    | №463   | 0,01          | 0,1  | 0     | 0    | 5,25          | 8,24  | 4,4   | 0,28 |
| 3 | Чай                | 1/200    | 0,2  | 0    | 15,39 | 62,3     | №628   | 0,01          | 0,1  | 43,0  | 0,09 | 132           | 75    | 5,25  | 0,15 |
| 4 | Хлеб черный        | 1/30     | 4    | 0,8  | 27,8  | 62,4     |  |               |      |       |      |               |       |       |      |
|   |                    | 480      | 21,6 | 23,9 | 95,29 | 698,80   |  | 0,27          | 1,45 | 43,09 | 1,59 | 287,25        | 320   | 81,65 | 2,35 |

**80-00**

## 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             | 200      | 5,57  | 7,67  | 16,6 | 158,12   | №153   | 0,199         | 10,65 | 0,222 | 3,292 | 35,82         | 98,9 | 34,7 | 1,983 |
| 2 | Рагу овощное с кур.филе | 1/200    | 11,5  | 23,7  | 10,5 | 302,4    | к/пр   | 0,06          | 11,45 | 0,42  | 2,02  | 27,7          | 90,5 | 20,4 | 1,17  |
| 3 | Хлеб черный             | 1/20     | 4     | 0,8   | 27,8 | 62,3     |  | 0             | 0     | 0     | 0,6   | 6,9           | 25,2 | 9,9  | 0,6   |
| 4 | Чай                     | 1/200    | 0,2   | ---   | 15,4 | 62,3     | №628   | 0             | 0,1   | 0     | 0     | 5,25          | 8,24 | 4,4  | 0,82  |
|   |                         | 640      | 21,27 | 32,17 | 70,3 | 585,12   |  |               |       |       |       |               |      |      |       |

**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) | 1/200    | 9,5  | 7,5   | 10,2 | 192,50   | №306   | 0,06          | 28,9 | 0,14 | 2,46 | 45,6          | 113,1 | 27,2  | 1,92 |
| 4 | хлеб                      | 1/30     | 2    | 0,4   | 13,9 | 62,4     |  | 0             | 0    | 0    | 0,6  | 6,9           | 25,2  | 9,9   | 0,6  |
| 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 | Булочка с сахаром*        | 1/50     | 4,16 | 8,3   | 30,2 | 217,2    | к/пр   | 0,01          | 0,1  | 43,0 | 0,09 | 132           | 75    | 5,25  | 0,15 |
|   |                           | 480      | 17.1 | 16.05 | 66,4 | 427,70   |  | 0,26          | 34   | 0,8  | 5    | 84,3          | 231,9 | 76,3  | 2,7  |

**80 -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      | 1/200    | 8    | 7,75  | 15,48 | 163,9    | №138   | 0,199         | 10,65 | 0,222 | 3,292 | 35,82        | 98,9   | 34,7  | 1,983 |
| 2 | Котлета рыбная*    | 75/25    | 8,4  | 9,1   | 8,2   | 160      | №379   | 0,06          | 0,838 | 0,33  | 1,29  | 39,4         | 100,86 | 17,12 | 1,29  |
| 3 | Хлеб черный        | 1/30     | 2,6  | 0,53  | 18,53 | 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  |
| 5 | Рис отварной       | 1/150    | 5    | 8,1   | 52    | 176      | №515   | 0,01          | 0,1   | 43,0  | 0,09  | 132          | 75     | 5,25  | 0,15  |
|   |                    | 680      | 22,2 | 22,98 | 81,10 | 624,6    |  | 0,279         | 14,3  | 0,496 | 6,792 | 70,01        | 279,14 | 83,7  | 4,253 |

88-00

**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 | Гуляш из куриного филе       | 1/100    | 9,4  | 17,3 | 4,6   | 213,1    | №401   | 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      | №469   | 0,09          | 0    | 0,039 | 1,22 | 35,82         | 48,92 | 12,2 | 1,15 |
| 3 | Хлеб черный                  | 1/40     | 2,6  | 0,53 | 18,53 | 83,2     |  | 0             | 0    | 0     | 0,6  | 6,9           | 25,2  | 9,9  | 0,6  |
| 4 | Чай                          | 200      | 0,3  | 0,05 | 16,5  | 69,4     | №628   | 0,01          | 0,1  | 0     | 0    | 5,25          | 8,24  | 4,4  | 0,28 |
|   |                              | 490      | 17,5 | 22,7 | 72,8  | 581,70   |  | 0,15          | 4,25 | 0,219 | 3,47 | 73,4          | 174,7 | 40,5 | 3,1  |

**80-00**

## 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 вермиш.                      | 200      | 8    | 7,75 | 15,48 | 163,9    | №147   | 0,107         | 13,5  | 0,214 | 2,01 | 31,07        | 82,08  | 24,4  | 1,27  |
| 2 | Пюре картофельное со сл.маслом * | 1/150    | 4.32 | 7.2  | 29.4  | 150      | №472   | 0,15          | 25,8  | 0,04  | 0,24 | 45,98        | 96,76  | 32,98 | 1,36  |
| 3 | Котлета куриная                  | 1/50     | 8.4  | 9.1  | 8.2   | 160      | №378   | 0,06          | 0,838 | 0,33  | 1,29 | 39,4         | 100,86 | 17,12 | 1,29  |
| 4 | Хлеб черный                      | 1/30     | 2    | 0,4  | 13,5  | 62,4     |  | 0             | 0     | 0     | 0,6  | 6,9          | 25,2   | 9,9   | 0,6   |
| 5 | 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     |
|   |                                  | 630      | 24,5 | 22,3 | 90,68 | 605,7    |  | 0,223         | 37,6  | 1     | 4,2  | 82,21        | 227,55 | 77,4  | 19,12 |

88-00

\*Примечание содержание аллергенов (рыба, яйцо, молоко, цитрусовые)