

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙПО
ЖУР СВЯТОВА Ю А
1 сентября 2023



Примерное сбалансированное десятидневное меню
Сезон: всесезонный
2023-2024 г.
Городские 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 №257	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Каша молочная геркулесовая со слив. маслом	1/200	5,5	10,1	48,7	308,7	№257	0,23	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	Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Борщ со сметаной	1/200	8	7,75	15,48	163,9	№110	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 черны	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	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
		640	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: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общест. питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Котлета куриная	50/50	8.4	9.1	8.2	160	№378	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29		
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 с лимоном	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
		480	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 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	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	32,8 6	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 с лимоном	200	0,26	0,047	16,58	69,41	627	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, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	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	Кисель из концентр.	1/200	0	0	29,08	105,25	№561	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
3	булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,7	кп	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77
		420	19,14	21,1	127,48	618,35									

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 с курой 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	Сборники рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Тефтели с соусом	60/50	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	1/30	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	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		540	20	19,8	96,8	653,2											

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	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	Котлета рыбная с соусом	1/75/25	9,9	6,3	11,7	143,6	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62		
3	Рис отв. со сл.маслом	1/150	3,8	6,1	40	230	№515	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648		
4	Хлеб черныи	1/30	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Чай	200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
		680	23,9	20,55	103,57	662,2											

День: Пятница
Неделя: первая
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)					Минераль(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	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		
2	Хлеб черный	1/60	4	0,8	27,8	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
3	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		
		460	10,4	13,2	62,6	477,63											

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)		Ca	P	Mg	Fe
								В1	С	А	Е				
1	Суп с вермишелевым куриный	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	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	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
5	булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,7	кп	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77
		630	23,43	24,27	100,19	688,02									

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: все сезонный

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	Р	Mg	Fe	
1	Каша молочная рисовая со слив маслом	1/200	7,6	11,8	50,9	340,5	№257	0,2	1,25	0,09	0,22	136,9	216,3	89,5	2,67	
2	Кисель	1/200	0	0	13,79	105,25	№561	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	1/50	0,13	0,34	5,71	26										
		500	11,89	20,44	100,6	688,95										

**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 №306	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	голубцы ленивые (котлета)	1/200	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92		
2	Хлеб	1/30	2,1	0,4	13,8	104		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
3	Пирожок	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8		
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	20,7	26,44	77,85	675,5											

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	Щи 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 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: 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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Каша молочная пшеничная со сл.маслом	1/200	8,6	12,7	55,8	372,2	№257	0,2	1,25	0,09	1,5	150	236,8	72	1,92		
2	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0	20,8	111,2	№859	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	18,83	22,84	97,81	698,80		0,27	1,45	43,09	1,59	287,2	320	81,65	2,35		

80-00

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное

Вариант 2 (1 раз в 3 недели)

№	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	Сосиска отв.	1/60	5,6	12,2	0,2	133,1	№536	0,09	0	0	0	0	17,8	81,09	10,2	0,9	
2	Рис отв. со сл.маслом	1/150	3,8	6,1	40	230	№515	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648		
3	Хлеб черный	1/30	2,0	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	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		440	11,7	18,75	70,6	494,9		0,19	0,1	0,039	1,88	65,7	163,4	36,7	2,9		

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 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	1/150	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	1/60	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	---	15,4	62,3	№628	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82		
		610	21,27	32,17	70,3	647,62											

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Котлета рыбная с соусом	1/50/25	6,6	4,2	7,8	95,7	№379	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62		
2	Картофельное пюре	1/200	4,32	7,2	29,4	200,2	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359		
3	Чай с лимоном	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	1/20	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
		495	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	Борщ со сметаной	1/200	8	7,75	15,48	163,9	№110	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	1/40	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				
		640	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: 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	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	макаронны 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 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	163,9	№138	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27		
2	Макароны со слив маслом	1/150	5,8	5	37	216	№515	0,0435	0	0,0495	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648		
3	Котлета куриная	50/50	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	1/10	2	0,4	13,5	20,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Чай с лимоном	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№627	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
		660	24,5	22,3	90,68	630,1		0,223	37,6	1	4,2	82,21	227,55	77,4	19,12		