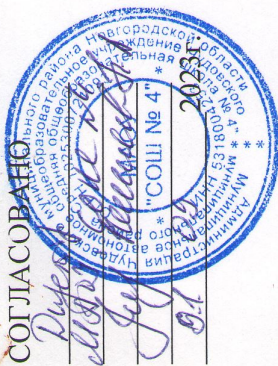


СОГЛАСОВАНО
Руководитель
И.И. Соловьев
И.И. Соловьев
01



УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙОНО
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.
11 сентября 2023 г.



Примерное сбалансированное десятидневное меню обучающихся 1-4 классов
Сезон: всесезонное
2023 -2024 г.
Завтрак
С 1 по 4 классы

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: все сезонное

№	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 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	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	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
4	Фрукт по сезону	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, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы (мг)					
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	Митболы 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				

88,36

День: среда
Неделя: первая
Сезон: все сезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общест-венного питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Запеканка творожно-рисовая со сущ. 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	1/200	0	0	29,08	69,4	№628	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0	
3	Фрукт по сезону	1/100	0	0	4	52		0	0	0	0	0	0	0	0,33	
4	Батон	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: все сезонное**

№	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	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	Компот	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№586	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
4	Булочка с сахаром	1/100	4,16	8,3	30,2	212,7	кп	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77		
		1/500	17,58	23,4	89,59	587,5		0,167	7,42	0,274	3,56	41,55	237,75	68,4	13,6		

88,36

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: всеесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб №379	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Котлета рыбная с соусом	1/100	5,9	7,9	18,78	170	№379	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	№627	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		

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	Ca	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	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	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
4	Фрукт по сезону	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Ежики с соусом	1/110	10,1	25	11,4	152,2	№423	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	№463	0,043 5	0	0,049 5	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648			
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	18,16	31,9	124,94	512,05		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44			

88,36

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	Картофель тушеный с куриным филе	1/200	9,4	13,5	36	287	№586	0,14	0,1	0,12	0,27	139	32,4	1,28	167	18,65	8,04	10,88
2	Компот	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№586	0,007	3,9	0	0,063	25,2	9,9	0,6	6,9	47,2	15,8	0,8
3	Хлеб черный	1/50	2,1	0,4	13,8	104		0,05	0	0	0,6	178,4	50,6	0,6	193,7	178,4	50,6	3
4	Булочка с сахаром	1/50	2,8	4,1	15,1	108,6	к/пр	0,09	0	0	4,2	178,4	50,6	0,8	193,7	178,4	50,6	3
		500	11,96	14,12	77,54	470,8		0,197	4	0,19	0,55	178,4	50,6	3	193,7	178,4	50,6	3

88,36

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания № 306	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Голубцы ленивые (в виде котлет)	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	1/50	2,1	0,4	13,8	104		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
3	Булочка с сахаром	1/50	2,8	4,1	15,1	108,6	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8		
4	Чай	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		
		500	19,44	22,29	63,86	574											

88,36

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Макароны с сыром	150/20	9,4	13,5	36	287	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	139	32,4	1,28			
2	Компот	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№586	0,007	3,9	0	0,063	18,65	8,04	10,88			
3	Хлеб черный	1/45	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	25,2	9,9	0,6			
4	Йогурт	1/85	0,26	0,17	11,41	52											
		500	11,92	14,12	75,1	506,65		0,197	4	0,19	0,55	178,4	50,6	3			

88,36