

СОГЛАСОВАНО

Ирина Владимировна
МАОУ
2022

УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДИТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙОННОГО
ЖУРНАЛА
31 ОКТЯБРЯ 2022г.

Примерное сбалансированное десятидневное меню обучающихся 1-4 классов

Сезон: всесезонное

2022 г.

Завтрак

С 1 по 4 классы

День: понедельник вариант 1
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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 рисовая	1/200	42-00	5,5	10,1	48,7	308,7	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92			
2	Кисель	1/200	13-00	0	0	29,08	116,32	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0			
3	Булочка домашняя	1/50	12-00	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	Яблоко	1/80	29,84	0	0	10	36,8												
		530	96,84	9,66	18,4	117,98	679,02		0,25	5,28	43,09	1,79	283,1	319,8	95,9	2,07			

96,84

День: понедельник вариант 2
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Омлет	1/150	58-00	26,3	32,87	2,88	412,6	№257	0,15	0,39	0,68	6,21	150,29	412,85	28,4	5,07		
2	Чай с сахаром с лимоном	200/7	8-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1		
3	Булочка домашняя	1/50	12-00	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	Зеленый горошек	1/25	18,84	1,63	0,12	2,63	24,3											
		432	96,84	32,39	41,34	52,21	723,5		0,167	4,39	43,68	6,36	300,9	498,7	41,7	6,32		

94,86

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: всеесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоймость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Макаронны с сыром	150/20	40-00	9,4	13,5	36	304	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	чай фруктовый	1/200/7/10	12-00	0,3	0,05	16,5	69,4	к/пр	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1
3	Булочка домашняя	1/50	12-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
4	яблоко	1/100	29,84	0	0	10	46,0									
5	Хлеб черный	1/30	3	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		567	96,84	15,86	22,25	106,6	699,0		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3

96,84

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов 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	56-00	14,98	12,8	68,2	452,9	3297	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3		
2	Кисель из концентр.	1/200	13-00	0	0	29,08	116,32	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0		
3	яблоко	1/50	15,84	0	0	4	18,8		0	0	0	0	0	0	0	0,33		
4	Булочка с сахаром	1/50	12-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
		470	96,84	19,14	21,1	131,48	805,22		0,12	0,21	0,1	2,8	123,8	258,8	53,2	2,6		

96,84

День: четверг Вариант 1
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов 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	52-00	11,4	14,7	31,7	304,9	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39		
2	Хлеб черный	1/30	6-84	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
3	Чай фруктовый	200/7/10	12-00	0,26	0,047	16,58	69,41	к/гр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
4	булочка домашняя	1/50	12-00	4,16	8,3	30,2	212,7	кп	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77		
5	помидор свежий	1/30	14-00	0,016	0,03	0,084	3											
		507	96,84	17,84	23,47	92,5	652,41		0,167	7,42	0,274	3,56	41,55	237,75	68,4	13,6		

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

Вариант 2 (1 раз в 3 недели)

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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.	1/50	38-00	5,6	12,2	0,2	133,1	№536	0,09	0	0	0	17,8	81,09	10,2	0,9		
2	макаронь отв. со слив. маслом	1/150	20-00	5,8	5	37	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,8 2	48,92	12,2	1,15		
3	Хлеб черный	1/30	3-84	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Компот из сухофруктов	1/200	15-00	0,2	0	20,8	111,2	№628	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1		
5	яблоко	1/60	20-00	0	0	10	27,6											
		510	96,84	13,6	17,6	81,9	550,3		0,18	3,9	0,039	1,88	61,6	173,8	40,3	13,5		

96,84

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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	Котлета куриная	1/75	45-00	12,6	13,65	12,3	240	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29			
2	Пюре картофельное со слив маслом	1/150	34-00	3,24	5,38	22,06	150	№515	0,15	25,8	0,04	0,24	45,98	96,76	32,98	1,36			
3	Хлеб черный	1/30	3-00	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
4	Чай с сахаром с лимоном	200/7	8-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1			
5	Огурец свежий	1/20	6-84	0,016	0,03	0,084	3												
		482	96,84	18,16	19,51	64,84	524,8		0,217	30,5	0,37	2,19	113,1	233,7	68	4,35			

96,84

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

№	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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Каша геркулесовая	1/200	42,00	5,1	9,48	45,6	288,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92		
2	Кисель	1/200	13,00	0	0	29,08	116,32	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
3	булочка домашняя	1/50	12,00	4,16	8,3	30,2	212,7	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
4	Апельсин	1/80	29,84	0	0	5,6	34,4											
		530	96,84	9,26	17,78	110,48	652,02		0,256	5,28	43,09	1,79	300,6	322,7	85,29	3,17		

96-84

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Вариант №2

№	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	Мg	Fe		
1	Картофель туш. с куриным филе	1/150	56-00	9,3	18,6	21	290	№133	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18		
2	Чай фруктовый	200/7/10	12-00	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
3	Хлеб черный	1/40	6-00	4	0,8	27,8	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Помидор свежий	1/60	22-84	0,048	0,06	0,252	9											
		487	96,84	13,61	19,51	65,63	493,21		0,123	19,6	0,75	3,15	40,8	143,6	49,69	13,66		

96,84

10

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

№	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	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Гуляш из куриного филе	50/50	52-00	9,4	17,3	4,6	213,1	№333	0,05	3,25	0,18	1,65	25,49	92,4	14	1,07	
2	макароны отв. со слив. маслом	1/150	20-00	5,8	5	37	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15	
3	Хлеб черный	1/30	3-84	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Чай с сахаром с лимоном	200/7	8-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1	
5	Зеленый горошек	1/20	13-00	0,06	0,01	0,146	1,16										
		507	96,84	17,56	22,76	72,15	562,06		0,147	7,15	0,219	3,53	86,8	177,4	44,14	3,9	

96,84

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Котлета куриная	1/75	45-00	12,6	13,65	12,3	240	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
2	Греча отв. о слив. маслом	1/150	33-00	8,7	6,6	49,5	252,6	№149	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648
3	Соус красный основной	1/25	3-00	0,25	4,15	1,7	45,3		0	0,66	0,1	0,137	5,46	4,88	2,08	0,09
4	Чай фруктовый	200/7/10	12-00	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
5	Хлеб черный	1/30	3-84	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		497	96,84	23,81	24,85	93,98	669,71		0,11	1,598	2,417	2,417	78,11	223,88	62,1	2,9

96,84

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

Вариант 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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	Р	Mg	Fe		
1	Котлета рыбная	1/75	35-00	5,9	7,9	18,78	170	к/пр	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8		
2	Картофельное пюре со слив. маслом	1/150	34-00	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 фруктовый	200/7/10	12-00	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
4	Хлеб	1/30	3-84	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Булочка домашняя	1/50	12-00	4,16	8,3	30,2	212,7											
		522	96,84	16,39	22,04	101,52	664,51		0,26	34	0,8	5	101,88	234,8	65,7	3,86		

96,84

13

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

Вариант 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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	Минтай отв. со сметаной, яйцом	1/80	46-00	10,5	8,4	6,6	145	к/пр	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8		
2	Картофельное пюре	1/150	34-00	3,67	6,1	25	150	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359		
3	Чай фруктовый	200/7/10	12-00	0,26	0,0	16,5	69,41	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
4	Хлеб	1/40	4-84	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
		487	96,84	16,43	14,95	62,08	426,81		0,26	34	0,8	5	101,88	234,8	65,7	3,86		

96,84

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Тефтели с соусом	60/50	39-00	10,1	25	11,4	311,5	№427	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2		
2	Рис отварной со слив маслом	1/150	25-00	3,8	6,1	40	230,3	№515	0,043 5	0	0,049 5	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648		
3	Кисель из концентр.	1/200	13-00	0	0	29,08	116,32	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0		
4	хлеб	1/30	3-84	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Яблоко	1/50	16-00	0	0	6	25,8											
		540	96,84	17,9	31,9	114,28	746,32		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44		

96,84