

СОГЛАСОВАНО

*И. А. Курбанова*  
*МАОУ "СШ № 1 им. Н.И. Некрасова"*  
*Тельмановский район*  
2023г.



УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ЧУДОВСКОГО  
РАЙПО  
ЖУРАБЛОВАЮ. А.  
20 августа 2023г.



**Примерное сбалансированное десятидневное меню  
Сезон: все сезонное**

**2023- 2024 гг.**

**ОВЗ  
для 1-4 классов**

День: Понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: всесезонное

**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	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	1/125	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
3	Хлеб черный	1/25	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
		550	21,6	23,05	76,47	593,50		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

**День: вторник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонное Обед:**

**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 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	1/125	7.75	15.5	17,5	241.63	к/пр	0.116	15.7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18
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	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	15,05	21,5	60,99	494,23		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4,26

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: всесезонное

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	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\125	5,63	13,63	10,13	187,5	№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	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
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
		555	13,27	19,17	60,9	470,32		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45

**День: пятница**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонное**

**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	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	10,68	13,31	13,85	219	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/50	3	0,6	20,8	93,6		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	0,28,8
		600	19,45	21,58	66,64	533,02		0,17	42,5	0,35	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

**День: вторник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**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 со сметаной	200	1,57	4,9	7,22	82,3	№ 110	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1
2	макароны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	304,2	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
3	Хлеб черный	1/30	2	0,8	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
		605	13,17	19,2	72,51	511,20		0,28	15	0,32	7,69	218,2	277,8	81,6	3,7

**День: среда**  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	Щи со сметаной	200	1,57	4,9	7,22	82,3	№ 120	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88
2	макароны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	304,2	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
3	Хлеб черный	1/30	2	0,8	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
		600	13,17	19,2	72,51	511,20		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

**День: четверг**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонное**

**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	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	Рис отв.	1/125	3,12	5,09	33,38	191,88	№465	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3
4	Хлеб черный	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		605	19,9 2	17,4 4	85,95	576,18		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

**День: среда**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**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	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Рагу овощное с кур.филе	1/125	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	1/30	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
		560	13,4	25,05	45,26	459		0,269	22,3	0,64	5,9	75,67	222,8	69,4	4,03

**День: четверг**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-116	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Щи сметаной	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	1/125	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
3	Хлеб черный	1/25	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
		550	21,6	23,05	76,47	593,50		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: всесезонное

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	№120	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
2	Котлета курная	1/50	8,4	9,1	8,2	160	№378	0,03	2,03	0,11	1,03	15,9	57,7	8,76	0,67
3	Рис отв.	1/100	3,8	6,1	40	230	№465	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648
4	Хлеб черный	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай	1/200	0,2	---	15,4	62,3	№628	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82
		580	22,4	23,35	92,98	678,6									