

УТВЕРЖДАЮ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЧУДОВСКОГО РАЙПО ЖУРАВЛЕВА Ю. А.

# Примерное сбалансированное десятидневное меню Сезон: всесезонное

овз с 5 по 11 классы 2023-2024 День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: всесезонное

No	Наименован ие блюда	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания	Витами	ны (мг)			Минера	лы(мг)		
1 2	булочка с сахаром Чай	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	, С-Пб к/пр №628	B1 0,09 0,01	C 0 0,1	0 0	4,2 0	Ca 11,5 5,25	P 47,2 8,24	Mg 15,8 4,4	Fe 0,8 0,28
		250		6,3	8,3	45,69	275									

День: Понедельник Неделя: первая

Сезон: всесезонное

#### Обед

No	Наименован ие блюда	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витами	ины (мг)			Минера.	лы(мг)		
									B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Борщ со сметаной	200	18-00	8	7,75	15.48	163,9	Nº110	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Плов с курин.филе	1/150	50-00	15.2	19.5	42.2	405.5	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	1/40	4-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		590		25,4	27,65	94,07	694,1 0		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

День: Вторник Неделя: первая Сезон: всесезонное

No	Наименован ие блюда	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витами	іны (мг)			Минера	лы(мг)		
									B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	булочка с сахаром	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
2	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		250		6,3	8,3	45,69	275									

День: вторник Неделя: первая Сезон: всесезонное

Nº	Наименова ние блюда	Выход, г	Стои-	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарн ых изделий для предприя тий обществе нного питания,	Витам	ины (м	er)		Минер	алы(мг)		
								С-Пб	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп	1/200	16-00	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	1/150	53-00	7.75	15,5	2,54	241,67	к/пр	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18
3	Хлеб черный	1/30	3-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		580		15,0 5	21,5	53,13	494,2 7		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26

День: среда Неделя: первая Сезон: всесезонное

	ие блюда		ОСТЬ				ккал	к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного								
I	булочка с	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	питания , С-Пб к/пр	B1 0,09	C 0	A 0	E 4,2	Ca 11,5	P 47,2	Mg	Fe 0,8
2	сахаром Чай	1/200	4-00	6,3	8,3	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28

День: среда Неделя: первая

Сезон: всесезонное

No	Наименова	Выход, г	Стоимо	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборни	Витами	іны (мг)			Минера	лы(мг)		
112	ние блюда	Выход, 1	сть	D		J	ккал	к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	В1	C C	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
									Di		A		Ca	'	IVIG	
1	Щи с курой со сметаной	1/200	30-00	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	1/170	40-00	9,4	13,5	36	287	<b>№</b> 273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
3	Хлеб черный	1/20	2-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8.24	4,4	0,28
		590		16,4	22,1	101,71	536,9		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

День: четверг Неделя: первая Сезон: всесезонное

No	Наименован ие блюда	Выход, г	ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витами	ины (мг)			Минера	лы(мг)		
									B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	булочка с сахаром	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
2	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		250		6,3	8,3	45,69	275				1					+

День: четверг Неделя: первая

Сезон: всесезонное

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Выход,	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборн	Витами	іны (мг)			Минера	лы(мг)		
		Γ	ость				ккал	ик								
								рецеп								
							:	тур блюд								
								И								
								кулин								
								арных								
								издел								
								ий для								
								предп								
								рияти								
								й								
								общес твенн								
								OLO								
								питан								
								ия, С-	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
			!					Пб								
1	Суп гороховый	1/200	16-00	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 с соусом	1/75	28-00	6,6	4,2	7,8	95,7	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62
3	Рис отв.	1/150	25-00	5	8,1	52	307	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3
4	Хлеб черный	1/30	3-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		655		19,7	20,6	114,97	697,4		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

День: пятница Неделя: первая Сезон: всесезонное Завтрак

No	Наименован	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборни	Витами	ны (мг)			Минера	лы(мг)		
	ие блюда		ость				ккал	К								
								рецепту								
								р блюд								
								И								
								кулинар								
								ных								
						ļ		изделий								
								для								
								предпр								
								иятий общест								
								венного								
								питания								
								, С-Пб								
								,								
									B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
									DI				Ca	•	1416	
														1		
1	булочка с	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
	сахаром															
2	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		250		6,3	8,3	45,69	275									
					L	L										

День: пятница Неделя: первая Сезон: всесезонное

No	Наименовани	Выход	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни	Витам	Минера			T			
	е блюда	, r	ость				, ,	К	ины	лы (мг)						
								рецепту	(мг)	, ,						
								р блюд								
								И	İ							
								кулинар								7_
								ных								
								изделий								
								для								
								предпр								
								иятий								
								общест								
					1			венного	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
								питания, С-Пб			1		Ca	1	IVIS	
1	Суп с вермишелевы й куриный	1/200	28-00	5,57	7,67	16,6	158,12	Nº147	0,107	13,5	0,21	2.01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	голубцы ленивые (котлета)	1/150	40-00	9,50	7,5	10,2	192,50	№306	0,06	28,9	0,04	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/40	4-00	4	0,8	46	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		590		19,2 7	15,97	88,19	537,72		0,17	42,5	0,25	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

#### День: понедельник Неделя: первая Сезон: всесезонное Завтрак

No	Наименован ие блюда	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания	Витами	ины (мг)			Минера	лы(мг)		
1	булочка с сахаром	11//50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	B1 0,09	C 0	A 0	4,2	Ca 11,5	P 47,2	Mg 15,8	Fe 0,8
2	Чай	1/200	4-00	6,3	8,3	15.39 45,69	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: всесезонное

Nº	Наименова ние блюда	Выход, г	Стои-мость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарны х изделий для предприят ий обществен ного питания, С-Пб	Витам	іины (і	мг)		Минера	алы(мг)		
									B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп с вермишеле вый	1/200	16-00	5,57	7,67	16,6	158,1	№147	0,107	13,	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	Капуста туш. с колбасой	1/150	51-00	7,71	18,5 9	13,77	255	№210	0,04	42,	0,47	2.1	42,5	63,14	21,6	1,3
3	Хлеб черный	1/40	5-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		590		15, 5	26,6	66,76	537,8		0,285	41,	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26

День: вторник Неделя: первая Сезон: всесезонное Завтрак

№	Наименован	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборни	Витами	ины (мг)			Минера	лы(мг)		
	ие блюда		ость				ккал	к								
								рецепту								
								р блюд								
								И								
								кулинар								
								ных изделий								
								для								
								предпр								
								иятий								
					1			общест								
								венного					-			
								питания								
								, С-Пб								
									B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	булочка с	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
-	сахаром	1,50		*,*	,5	50,5	,,,	10,110	0,07			1,2	11,5	1,,2	15,0	0,0
2	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
_				~, <b>-</b>		10.57	02.5	1.2020	","	,,,			,,,,,,	,2 .	', '	,20
		250		6,3	8,3	45,69	275									+
				0,5	0,5	15,07	1 2,3									

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: всесезонное

Nº	Наименова ние блюда	Выход, г	Стоимо	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витами	ины (мг)			Минера	лы(мг)		
									B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Щи с курой со сметаной	1/200	30-00	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	1/170	40-00	9,4	13,5	36	287	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28
3	Хлеб черный	1/20	2-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		590		16,4	22,1	101,71	536,9		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

День: среда Неделя: первая Сезон: всесезонное

Nº	Наименован ие блюда	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витами	ины (мг)			Минера	лы(мг)		
									B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	булочка с сахаром	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
2	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		250		6,3	8,3	45,69	275									

День: среда Неделя: вторая Сезон: всесезонное

No	Наименование	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборник	Витам	ины (мг)	1		Минера	лы(мг)		
	блюда		ость				ккал	рецептур								
								блюд и								
							!	кулинарн								
İ								ых								
								изделий								an a particular and a p
								для								
								предприя								
								тий								
								обществе								
								нного								
						,		питания, С-Пб								
								C-110	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп полевой	1/200	16-00	5,57	7,67	16,6	158,12	№153	0.107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	Рагу овощное с	1/150	53-00	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
	кур.филе			1												
4	Хлеб черный	1/30	3-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		580		19,27	31,77	63,49	585,22		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45

День: четверг Неделя: первая Сезон: всесезонное

Nº	Наименован ие блюда	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для	Витами	ины (мг)			Минера	лы(мг)		
								предпр иятий общест венного питания , С-Пб								
		Į							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	булочка с сахаром	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
2	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		250		6,3	8,3	45,69	275									

День: четверг Неделя: вторая Сезон: всесезонное

No	Наименован	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборни	Витами	ны (мг)			Минерал	пы(мг)		
	ие блюда		ость				ккал	К					-			
								рецепту								
								р блюд								
								И								
								кулинар								
								ных								
								изделий								
								для								
								предпр								
								иятий								
								общест								
							ļ	венного								
								питания								
İ							:	, С-Пб								
									B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Борщ со	200	18-00	8	7,75	15.48	163,9	№145	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
	сметаной														'	
2	Плов с	1/150	50-00	15.2	19.5	42.2	405.5	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
	курин.филе															
3	Хлеб черный	1/40	4-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
	1	590		25,4	27,65	94,07	694,1		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253
							0									

День: пятница Неделя: вторая Сезон: всесезонное

No	Наименован	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборни	Витами	ны (мг)			Минера.	лы(мг)		
	ие блюда		ость				ккал	К		` ′			_			
								рецепту								
								р блюд								
						4		И								
								кулинар								
								ных	ļ							
								изделий								
			!					для								
								предпр иятий								
								общест								
								венного								
ŀ								питания								
								, С-Пб								
									B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	булочка с	1/50	12-00	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
	сахаром															
2	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		250		6,3	8,3	45,69	275							+		

День: пятница Неделя: вторая Сезон: всесезонное

No	Наименование	Выход, г	Стоим	Б	Ж	У	ЭЦ,	Сборн	Витами	ины (мг)	)		Минера	лы(мг)		
	блюда		ость				ккал	ик								
								рецеп								
								тур								
								блюд								
							!	И								
								кулин								
								арных								
								издел								
								ий для								
								предп								
								рияти								
		}						Й								
								общес								
								твенн								
								ОГО								
			Ì					питан	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
								ия, С- Пб	D1		1	L	Ca	1	lvi8	10
1	Cura nomovony vi	1/200	16-00	8	7,75	15.4	163,9	№138	0,199	10,6	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,98
I	Суп гороховый	1/200	10-00	0	1,73	8	103,9	145120	0,199	5	0,222	3,292	33,62	70,7	34,/	3
2	Котлета	1/50	28-00	8.4	9.1	8.2	160	№378	0,06	0,83	0,33	1,29	39,4	100,86	17.12	1,29
2	куриная	1750	20-00	0.4	7.1	0.2	100	312370	0,00	8	0,55	1,27	32,7	100,00	17.12	1,27
3	Рис отв.	1/150	25-00	3,8	6,1	40	230,3	№515	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,64
5	THE OIB.	1,130	25 00	3,0	0,1		250,5	312313	0,01		0,05	0,57	21,1	01,7	20,0	8
4	Хлеб черный	1/30	3-00	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	4-00	0,2		15.4	62.3	№628	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82
		630	<del> </del>	22,4	23,3	92,9	678,90			-						-
				,	5	8										