

СОГЛАСОВАНО

И.О. Зверева
И.О. Зверева
И.О. Зверева
И.О. Зверева

2023г.



УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙПО

ЖУРАВЛЕВА Ю. А.

1 сентября 2023.



Примерное сбалансированное десятидневное меню
Сезон: всесезонное

ОВЗ
с 5 по 11 классы
2023-2024

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное
Завтрак

№	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	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: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: всесезонное

Обед

№	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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Борщ со сметаной	200	18-00	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	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	694,10		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное
Завтрак

№	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	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

Обед:

№	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	P	Mg	Fe
1	Суп рисовый	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		15,05	21,5	53,13	494,27		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26

76-00

День: среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонное
Завтрак

№	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	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: первая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	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	P	Mg	Fe
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	№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
Завтрак

№	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	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: первая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блю д и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого питан ия, С- Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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

№	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	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: пятница
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-ПБ	Витаминны (мг)							
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп с вермишелевой куриный	1/200	28-00	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	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		19,27	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

№	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	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: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	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	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп с вермишелевый	1/200	16-00	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	1/150	51-00	7,71	18,59	13,77	255	№210	0,04	42,5	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	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное
Завтрак

№	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	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: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	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	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	Макаронны 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

76-00

День: среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонное
Завтрак

№	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	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

Обед:

№	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	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 кур.филе	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
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

76-00

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонное
Завтрак

№	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	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

Обед:

№	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	P	Mg	Fe
1	Борщ со сметаной	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
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	694,10		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное

Завтрак

№	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	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: пятница
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	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	Mg	Fe
1	Суп гороховый	1/200	16-00	8	7,75	15,4 8	163,9	№138	0,199	10,6 5	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,98 3
2	Котлета куриная	1/50	28-00	8,4	9,1	8,2	160	№378	0,06	0,83 8	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
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 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		22,4	23,3 5	92,9 8	678,90									