

СОГЛАСОВАНО

И.О. Рубцова
М.А. Некрасова
01 сентября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Ю.А. Журавлева
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙПО
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.
01 сентября 2023г.



Примерное сбалансированное десятидневное меню обучающихся 1-4 классов

Сезон: все сезонное

2023 -2024 г.

Завтрак

С 1 по 4 классы

День: понедельник
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	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	Са	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: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюди кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-ПБ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка творожно-рисовая со сгуш. 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: всесезонное

№	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	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	к\п	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: 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	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	Са	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

88-36

День: Вторник
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	Са	Р	Mg	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	0,0435	0	0,0495	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: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Картофель тушеный с куриным филе	1/200	9,4	13,5	36	287	к/пр	0,14	0,1	0,12	0,27	167	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	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Хлеб черный	1/50	2,1	0,4	13,8	104		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	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
		500	11,96	14,12	77,54	470,8		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3

88,36

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны с сыром	150/20	9.4	13.5	36	287	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	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	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Хлеб черный	1/45	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	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	193,7	178,4	50,6	3

88,36