

СОГЛАСОВАНО

№ 0 01/сезон/01/0

М.П. С.А.С.

С.А.С.

С.А.С. 01/сезон/01/0
01 января 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

ЧУДОВСКОГО

РАЙПО

ЖУРАВЛЕВА Ю. А.

01 января 2024.

Примерное сбалансированное десятидневное меню

Сезон: всесезонное

Социальная поддержка обучающихся, являющихся детьми граждан, призванных на военную службу по мобилизации

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: Всесезонное

Обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-116	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Суп с вермишелем	1/200	5,57	7,67	16,6	158,12	№147	0,10	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27				
2	Канюста тушеная с колбасой	1/170	7,71	18,59	13,77	255	№210	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18				
3	Хлеб черныи	1/60	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Кисель	1/200	0,	0	29,0	116,32	645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0				
5	Пирожок	1/75	5,26	4,42	22,53	150,02	к/пр												
		705	20,54	31,08	102,9	804,26													

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: всесезонное Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинар ных изделий для предпри ятий общест венного питания .С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Суп рисовый куриный	1/200	5,1	5,6	14,2	127,9	№153	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88				
2	Картофель туш. с куриным филе	1/200	9,3	18,6	21	290	к/пр	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18				
3	Хлеб черный	1/40	2	0,4	21	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				
5	Овощи *	1/60	0,48	0,06	1,68	9		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02				
		1/700				551,6													

День: среда
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	Борщ со сметаной и курой	200	4,8	8,2	7,22	125,2	№145	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2				
2	Макароны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	287	№273	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18				
3	Хлеб черный	1/50	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Сок*	1/200	0	0	29	116,3		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
		620	16,2	22,1	93,22	653,3													

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборники рецептур р.блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания	Витаминны		Минералы							
								В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe		
1	Суп гороховый	1/200	5,57	7,67	16,6	158,12	№138 С-Пб	0,107	13,5	0,21	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27		
2	голубцы ленивые (котлета)	1/150	14,2 4	17,74	18,46	292	№306	0,06	28,9	0,04	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92		
3	Хлеб черныи	1/50	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай с лимоном*	200	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8		
5	Фрукт по сезону*	1/100	0,4	0,4	9,8	52		0,04	60	0,01	0,02	34	23	13	0,3		
		700	22,4 1	26,21	81,25	626,82											

Обед:

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блюда и кулин арных издел ий для предп риятия и общес твенн ого питан ия, С- ПБ	Витамины (мг)						Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Щи со сметаной	1/200	8,0	7,75	15,48	170	№120	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48			
2	Котлета куринная с соусом	1/90/25	11,8	7,56	14,04	172,26	№378	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62			
3	Гречи	1/150	5	8,1	52	176	№463	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3			
4	Хлеб черныи	1/35	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
5	Чай с лимоном*	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8			
		700	27,2	23,8	119,10	653,06												

117-00

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименован ие блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн к рецепту р.блюд и кулинар ных изделий для предпр ятий общест венного питания .С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)								
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
1	Суп гороховый	1/200	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	Плов с куриной филе	1/200	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	1/30	2	0,4	21	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								
5	Овощи св. +	1/60	3,06	3,4	33,07	162,1 8	к/пр																
		690	28,46	31,2	127,14	856,28																	

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Борщ куриный со сметаной	1/200	4,8	8,2	7,22	125,2	№145	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,98									
2	Макароны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	287	№273	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18									
4	Хлеб черныи	1/50	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6									
5	Сок *	1/200	0	0	29	116,32		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6									
		620	16,2	22,1	93,22	653,32		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45									

117-00

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименован ие блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р.блюд и кулинар ных изделий для предпр ятий общест венного питания .С-Пб	Витамины (мг)							Минералы (мг)					
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	Суп полевой	1/200	5,23	2,5	14	99,9	№153	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1					
2	Рагу овощное с кур.филе	1/200	11,5	23,7	10,5	302,4	№543	0,06	11,45	0,42	2,02	27,7	90,5	20,4	1,17					
3	Хлеб черный	1/50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6					
4	Компот*	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№586	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28					
5	Булочка с сахаром*	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр													
		700	23,1 1	34,93	84,07	747,2														

117-00

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-116	Витамины (мг)							Минералы (мг)												
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
1	Суп гороховый	1/200	8	7,75	15,48	163,9	№138	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1												
2	Котлета рыбная с соусом*	90/50	8,4	9,1	8,2	240	№378	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28												
3	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												
4	Рис отв.	1/150	5	8,1	52	176	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3												
6	Кисель	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№561	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28												
		720	23,6 ²	25,38	105,05	707,6																					

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	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 вермиш	1/200	8	7,75	15,48	163,9	№147	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1				
2	Котлета куринная с соусом	90/25	8,4	9,1	8,2	240	№378	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28				
3	Хлеб черный	1/35	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Картофель пюре.*	1/150	5	8,1	52	176	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3				
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				
		700	23,6 ²	25,38	105,05	707,6													

*Примечание содержание в блюдах алергенов (цитрусы, томаты, яйцо, молоко, рыба)