

СОГЛАСОВАНО

Виктор Школов

Сек. г. Муницип.

С.А. Школов

Финансовый Д.Н.

От сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

МУДОВСКОГО

РАЙПО

ЖУРАВЛОВА Ю. А.

РАЙПО
01 сентября 2023г.



Примерное сбалансированное десятидневное меню

Сезон: всесезонное

ОВЗ

с 5 по 11 классы

2023-2024

4.09

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	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	1/150	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				
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 с лимоном	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	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				
		640	25,76	31,15	113,77	712,95													

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: всеесезонное
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	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe
1	Суп рисовый куриный	1/200	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	1/200	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	1/30	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				
		630	16,6	24,6	71,59	542,60		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26				

День: среда
 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-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Щи курой, со сметаной	1/200	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1		
2	Макаронны с сыром	150/20	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	1/50	4	0,8	27,8	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай	200	0,2	0	20	62,3	№628	0	0	0	0	9,4	0	2	0		
5	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		
		670	22,5	30,8	121,2	816,5		0,28	14,9	0,32	1,87	222,4	269,6	79,2	2,88		
			6														

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	Ca	P	Mg	Fe				
1	Суп гороховый	200	8	7,75	15,48	170	№138	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48				
2	Котлета рыбная с соусом	1/90/25	11,8 8	7,56	14,04	172,26	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62				
3	Рис отв.	1/150	5	8,1	52	176	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3				
4	Хлеб черный	1/35	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8				
		700	19,8	20,6 5	116,08	704,50		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28				

5

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витаминны (мг)		Минералы (мг)		Fe		
								B1	A	E	Ca		P	Mg
1	Суп вермишелевый	1/200	5,57	7,67	16,6	158,12	№147	0,107	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	голубцы ленивые (котлета)	1/200	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,06	0,04	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/50	4	0,8	46	103,8		0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
5	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15
		700	28,17	34,51	126,65	833,42		0,17	0,25	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	Суп вермишелевый	1/200	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	1/170	7,71	18,59	13,77	255	№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	21	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		
6	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		
		650	19,64	34,96	96,96	755,02											

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: всеесезонное

№	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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Борщ куриный со сметаной	1/200	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1		
2	Макароны с сыром	150/20	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	1/30	4	0,8	27,8	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай	200	0,2	0	20	62,3	№ 628	0	0	0	0	9,4	0	2	0		
5	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		
		650	22,5	30,8	121,2	816,5		0,28	14,9	0,32	1,87	222,4	269,6	79,2	2,88		
			6														

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Суп полевой	200	5,1	5,6	14,2	127,9	№153	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1		
2	Рагу овощное с кур.филе	200	15,4	37,92	16,8	302,4	к/пр	0,06	11,45	0,42	2,02	27,7	90,5	20,4	1,17		
3	Хлеб черный	1/60	4	0,8	27,8	124,8		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		
		660	24,7	44,32	74,19	617,4		0,269	22,3	0,64	5,9	75,67	222,8	69,4	4,03		

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: все сезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		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				
1	Щи со сметаной	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	Плов с курин.филе	1/40	2	0,4	21	62,4	№628	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
3	Хлеб черный	1/200	0,2	0	15,39	62,3	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
4	Чай с лимоном	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2		0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15				
5	Булочка с сахаром	640	25,76	31,15	113,77	712,95													

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	Суп гороховый	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	Котлета куриная с соусом	75/25	8,4	9,1	8,2	240	№378	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29		
3	Рис отв.	1/150	5	8,1	52	176	№515	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		
		680	23,6	25,35	104,98	704,6											