

СОГЛАСОВАНО

Директор
С.В.С. Дресвяков
С.В.С. Дресвяков
01 сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙОННОГО
СОВЕТА ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ
01 сентября 2023г.

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Борщ со сметаной	1/200	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	1/200	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	1/35	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	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
5	Пирожок	1/65	3,06	3,4	33,07	162,18	к/пр										
		700	28,46	31,2	127,14	856,28											

День: вторник
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 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	1/30	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	1/60	0,48	0,06	1,68	9		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02		
		1/690				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	Ca	P	Mg	Fe				
1	Щи 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 в упаковке	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	Сборн ик рецеп тур блюда и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого питан ия, С- П6	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Суп гороховый	1/200	8,0	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	11,88	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		
6	Овощи свежие	1/60	0,016	0,03	0,084	3		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02		
		760	27,20	23,89	119,10	653,06											

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	Витаминные (мг)		Минералы (мг)		Fe			
								В1	С	А	Е		Ca	P	Mg
1	Суп с вермишелевой	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	голубцы ленивые (котлета)	1/200	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,06	28,9	0,04	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
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 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
		730	22,41	26,21	81,25	626,82									

**День: понедельник
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	Ca	P	Mg	Fe		
1	Суп с вермишелем	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 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 черный	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	1/65	5,26	4,42	22,53	150,02	к/пр										
		695	20,54	31,08	102,9	804,26											

112-00

День: среда
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 рыбный	200/9	5,23	2,5	14	99,9	№160	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1
2	Рагу овощное с кур.филе	1/150	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	1/30	2	0,4	13,9	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	№1008	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								
6	Овощи	1/15	0,016	0,03	0,084	3		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02
		654	23,11	34,93	84,07	747,2									

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед: 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		
1	Борщ со сметаной	1/200	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	1/200	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	1/35	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	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
5	Пирожок	1/65	3,06	3,4	33,07	162,18	к/пр										
		700	28,46	31,2	127,14	856,28											

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	Ca	P	Mg	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 куриная с соусом	75/25	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	1/30	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
5	Овощи	1/15	0,01 6	0,03	0,084	3		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02
6	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
		745	23,6 2	25,38	105,05	707,6									