

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙПО
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.
01 января 2025г.

**Примерное сбалансированное десятидневное меню для предоставления питания учащимся в
возрасте (6-11 лет)
Сезон: всесезонное
2025 -2026 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	Каша рисовая *	1/200	4,1 <i>4,2</i>	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 <i>0,4</i>	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	

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	Тефтели с соусом	90/50	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 отвар. со слив маслом	1/150	5,8	5,0	37	216	№273	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	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0	
4	хлеб	1/40	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
		1/530	20,16	30,85	89,99	535,85		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44	

99-32

День: среда

Неделя: первая

Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	Запеканка творожно-рисовая со сгущ. 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	№645	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	Булка	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	

99-32

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонное
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход , г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур и кулинар ных изделий для предпри ятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Котлета рыбная с соусом*	1/90/2 5	5,9	7,9	18,78	170	к/пр	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	Компот	1/200	0,26	0,04 7	13,79	69,41	586	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
4	Хлеб	1/35	2	0,4	13,9	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
		1/500	15,13	14,53	85,25	514,21		0,26	34	0,8	5	101,88	234,8	65,7	3,86		

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	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	C	A	E	Ca	P	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	1/40	20,5	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
3	Чай	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№628	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88	
4	булочка домашняя*	1/50	4,16	8,3	30,2	212,7	к\п	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77	
5	Овощи св.	1/60	0,48	0,06	1,68	9		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02	
		1/500	18,04	23,46	106,56	560,65		0,167	7,42	0,274	3,56	41,55	237,75	68,4	13,6	

99-32

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	Каша геркулесовая *	1/200	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		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	

99-32

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур и кулинар ных изделий для предпри ятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Картофель тушеный с куриным филе	1/200	9,4	13,5	36	287	к/пр	0,14	0,1	0,1	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Компот	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	586	0,00	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,8
3	Хлеб черный	1/60	4	1,6	55,6	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Булка	1/40	5,5	11,07	40,27	40,27		0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		1/500	19,16	26,22	145,66	557,32		0,19	4	0,1	0,55	193,7	178,4	50,6	3

99-32

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход , г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур и кулинар ных изделий для предприя тий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	Котлета куриная с соусом *	1/90/2 5	13,6	17	12,1	252	399	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8	
2	Греча отв. со слив. маслом	1/150	3,8	6,1	40	192,2	№463	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359	
3	Чай	1/200	0,3	0,05	16,5	69,4	628	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88	
4	Хлеб	1/35	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
		1/500	21,7	23,95	96,4	576		0,26	34	0,8	5	101,88	234,8	65,7	3,86	

99-32

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное
Вариант 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур и кулинар ных изделий для предпри ятий общест венного пита ния, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е		Ca	P		Mg	Fe
1	Голубцы ленивые (котл масса)	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 черный	1/60	4	1,6	55,6	124,8		0,05	0	0	0,6		6,9	25,2		9,9	0,6
3	Булка	1/40	5,5	11,07	40,27	40,27		0,09	0	0	4,2		11,5	47,2		15,8	0,8
4	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
		1/500	30,46	128,12	562,32												

Вариант2

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блюдо и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого питан ия, С- Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Гуляш из куриного филе*	1/100	9,4	17,3	4,6	213,1	№401	0,05	3,25	0,18	1,65	25,49	92,4	14	1,07		
2	Рис . со слив. маслом	1/150	0,26	0,047	13,79	105,25	№465	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15		
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	Чай	1/200	0,26	0,17	11,41	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1		
		1/500	11,92	14,12	75,1	506,65		0,147	7,15	0,219	3,53	86,8	177,4	44,14	3,9		

99-32

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	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	Кисель	1/200	0,26	0,047	13,7 9	105,25	561	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1
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	11,4 1	52									
		500	11,92	14,12	75,1	506,65		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3

99-32

***Примечание блюда содержащие аллергены(цитрусовые, молоко, кура, рыба)**