

СОГЛАСОВАНО  
*С. С. Сидорова*  
*С. С. Сидорова*  
*С. С. Сидорова*  
01 октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ЧУДОВСКОГО  
УЕЗДНОГО  
ЖУРНАЛА А. Ю. А.  
01 сентября 2023.

**Примерное сбалансированное десятидневное меню**

**Сезон: всесезонный**

**2023-2024 г.**

**Сельские школы**

**День: Понедельник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб №257	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Каша рисовая	1/200	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92		
2	Чай фруктовый	1/200	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,79	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
		450	10,42	19,50	100,38	621,18		0,299	1,38	0,16	1,86	163,3	273,6	86,6	2,82		

66-00

## 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	Мg	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 куриц.филе	1/125	11,4	14,7	31,7	304,9	№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	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	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		555	21,6	22,85	76,47	593,5		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253		

72-00

День: Вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонный

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия и общественн ого питания №273 №645	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	Макаронны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	304		0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28				
2	Кисель из концентр.	1/200	0	0	29,0 8	116,32	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0				
3	Фрукт по сезону	1/30	0	0	4	18,8		0	0	0	0	0	0	0	0,33				
4	Хлеб	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
		445	9,4	13,5	69,0 8	439,12		0,18	1,4	0,13	0,27	297,47	255,2	64,5	2,59				

66-00

### 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 картоф. с рисом курой	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	1/100	6,2	12,4	14	193,3	к/пр	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18				
3	Хлеб черный	1/50	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				
		556	15,5	18,8	71,39	508,30		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4,26				

72-00

**День: Среда**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр ятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	Запеканка творожно-рисовая	1/150	14,98	12,8	68,2	452,9	к/пр	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3	
2	Джем	1/20	0	0	15	60										
3	Чай	1/200	0,26	0,047	16,58	69,41	628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28	
4	Фрукт по сезону	1/50	0	0	4	26		0	0	0	0	0	0	0	0,33	
		420	15,24	12,85	103,78	608,31		0,12	0,21	0,1	2,8	123,8	258,8	53,2	2,6	

**66-00**



### 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	200	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88		
2	Макароны с сыром	200/15	9,4	13,5	36	287	273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28		
4	Хлеб	1/30	2	0,4	13,9	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		
		645	16,4	22,1	72,51	536,9		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2		

72-00

**День: Четверг**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Капша геркулесовая	1/200	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92		
2	Чай фруктовый	1/200	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,79	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
		450	10,42	19,50	100,38	621,18		0,299	1,38	0,16	1,86	163,3	273,6	86,6	2,82		

**66-00**



## 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	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	1/50/25	6,6	4,2	7,8	95,7	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62		
3	Рис отв. со сл маслом	1/125	2,5	4,07	26,7	153,5	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3		
4	Хлеб черный	1/50	4	0,8	27,8	124,8		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		
		650	21,3	16,8	93,17	606		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28		

**День: Пятница**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Котлета куриная	1/50	8,4	9,1	8,2	160	№378	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29		
2	Пюре картофельное со слив. масл	1/150	3,24	5,4	22,02	150	№472	0,15	25,8	0,04	0,24	45,98	96,76	32,98	1,36		
3	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		
		400	14	15,1	64,4	372,30		0,22	26,7	0,37	2,13	97,5	231	64,4	3,53		

66-00

### 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	Мg	Fe
1	Суп с вермишелевой	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)	1/150	9,05	11,09	11,54	219	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/40	4	0,8	27,8	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай фруктовый	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
		610	20,45	21,78	73,64	564,22		0,17	42,5	0,35	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

День: Понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонный

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб №257	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	1/200	7,6	11,8	50,9	340,5	№257	0,25	1,25	0,09	0,22	136,9	216,3	89,5	2,67
2	Чай фруктовый	1/217	0,26	0,047	16,58	69,41	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,79	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
		467	12,02	20,15	97,68	622,70		0,31	1,35	0,16	0,44	150,2	253,1	104,1	3,57

66-00

### 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	Мg	Fe				
1	Суп вермеш.	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	Капустга туш. с колбасой	1/150	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	1/10	1	0,2	10	20,7		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				
		560	14,48	26,46	55,76	496,12		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45				

72-00

**День: Вторник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	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	Мg	Fe		
1	Тертели	60/50	9,4	17,3	4,6	213,1	№399	0,05	3,25	0,18	1,65	25,49	92,4	14	1,07		
2	рис	1/125	5,8	5	37	216	№515	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15		
3	Хлеб черный	1/40	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		475	17,4	22,7	70,9	553,8		0,15	3,35	0,219	3,47	73,46	174,56	40,5	5,9		

**66-00**



### 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	Борщ со сметаной	200	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88		
2	Макаронны с сыром	200/15	9,4	13,5	36	287	273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28		
4	Хлеб	1/30	2	0,4	13,9	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		
		645	16,4	22,1	72,51	536,9		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2		

72-00

**День: Среда**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб №257	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Каша пшеничная	1/200	8,6	12,7	55,8	372,2	№257	0,25	1,25	0,09	1,5	150	236,8	72	1,92		
2	Чай фруктовый	1/217	0,26	0,047	16,58	69,41	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
3	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	212,79	к/гр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
		467	12,96	21,05	102,58	654,4		0,31	1,35	0,16	1,72	163,3	273,6	86,6	2,82		

**66-00**

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: все сезонное

Вариант 2 (1 раз в 3 недели)

№	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	Мg	Fe		
1	Сосиска отв.	1/50	5,6	12,2	0,2	133,1		0,09	0	0	0	0	17,8	81,09	10,2	0,9	
2	макаронь 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	Хлеб черный	1/40	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№273	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		440	11,62	17,6	36,79	473,80		0,19	0,1	0,039	1,88	65,7	163,4	36,7	2,93		

66-00

### Обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	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	0,06	25,2	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17		
2	Рагу овощное с кур.филе	1/125	9,63	19,7	8,75	252	к/пр	0,06	11,4	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	0,6		
4	Чай с лимоном	200	0,2	---	15,4	62,3	№628	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82		
		597	18,6	28,7	59,17	564,25		1,3	27,3	1	10,2	118,8	230,7	84,66	3,9		

72-00

**День: Четверг**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**    **Вариант 1**

**Завтрак**

№	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	Котлета рыбная с соусом	1/50/25	10,5	8,4	6,6	145	№364	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8		
2	Картофельное пюре со сл маслом	1/100	2,16	3,6	14,6	100	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359		
3	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№627	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
4	Хлеб	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Фрукт по сезону	1/25	0,2	0,2	4,9	23											
		430	18,8	14,05	78,9	462,2		0,26	30,24	0,8	5	84,3	232	76,3	2,7		

**66-00**

**День: Четверг      Вариант 2**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Минтай отв. со сметаной, яйцом	1/60	10,5	8,4	6,6	145	№472 к/пр	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8
2	Картофельное пюре со сл маслом	1/100	2,16	3,6	14,6	100	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359
3	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
4	Хлеб	1/50	3,3	0,6	23,1	104		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		410	16,26	12,65	60,8	418,40									

66-00



### Обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-11б	Витамины (мг)						Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Шницель 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 куриным филе	1/125	11,4	14,7	31,7	304,9	№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	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	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		555	21,6	22,85	76,47	593,5		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253		

72-00

**День: Пятница**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-П16	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	Ежик с соусом	60/50	9,4	17,3	4,6	213,1	№399	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2		
2	Макаронны	1/150	3,8	6,1	40	230,3	№273	0,0435	0	0,0495	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648		
3	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		
4	хлеб	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
		490	18,1	31,9	94,59	568,1		0,1	4,04	0,28	4,79	58,5	226,7	61,2	5,17		

**66-00**

### Обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-П6	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	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 куриная с соусом	1/50/25	6,6	4,2	7,8	95,7	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62		
3	Рис отв. со сл маслом	1/125	2,5	4,07	26,7	153,5	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3		
4	Хлеб черный	1/50	4	0,8	27,8	124,8		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		
		650	21,3	16,8 <sub>2</sub>	93,17	606		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28		