

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
Заведующий  
2024г



**Примерное сбалансированное десятидневное меню**

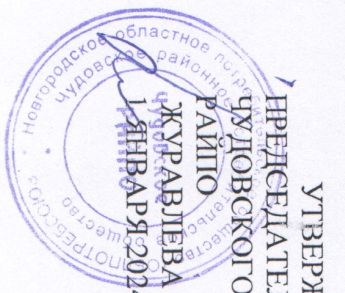
**Сезон: всесезонный**

**2024-2025 г.**

**5-11 КЛАСС**

**Гимназия «Логос» ОВЗ**

УТВЕРЖДАЮ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ЧУДОВСКОГО  
РАЙОННОГО  
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.  
1 ФЕВРАЛЯ 2024





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

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецепт ур блюда и кулина рных издели й для предпр иятий общест венног о питани я, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	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		
2	булочка с сахаром	1/50	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8		
		250	4,3	8,3	45,69	275		0,1	0,1	0	4,2	16,75	55,44	20,2	1,08		

**17-00**







**День: Вторник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецепт ур блюда и кулина рных издели й для предпр иятий общест венног о питани я, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	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				
2	булочка с сахаром	1/50	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8				
		250	4,3	8,3	45,69	275		0,1	0,1	0	4,2	16,75	55,44	20,2	1,08				

**17-00**



№	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	Котлета рыбная с соусом	1/90/50	3,24	5,4	22	239,3	№379	0.164	25.94	0.044	0.24	45.98	96.76	32.98	1.359			
2	Рис	1/180	3,8	6,1	40	226,2	№465	0.164	25.94	0.044	0.24	45.98	96.76	32.98	1.359			
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	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	628	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88			
		1/550	11,88	17,5	93,44	590,2		0,38	52,06	0,27	7,37	133,5	256,19	91,62	6,4			

79-00







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

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецепт ур блюда и кулина рных издели й для предпр ятий общест венног о питани я, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)					
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	4,2	5,25	8,24	4,4	0,28				
2	булочка с сахаром	1/50	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8					
		250	4,3	8,3	45,69	275		0,1	0,1	0	4,2	16,75	55,44	20,2	1,08					

**17-00**



№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецепт тур блюда и кулинар ных издели й для предп риятий и общес твенн ого пита ния, С- Пб	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Плов с куриным филе	1/250	15,5	31,5	10,6	345,25	№403	0,14	22,8	0,8	4	55,4	180	40	2,3				
2	Хлеб черный	1/50	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
3	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	628	0,00	3,9	0	0,06	1,11	18,65	8,04	10,88				
4	Булочка с сахаром	1/50	3,2	6,3	20,1	129	К/ПР	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8				
		1/550	22	40,2	99,2	598,95		0,55	4,43	0,318	6,14	88,6	245,98	106,42	7,87				

79-00



**День: Пятница**  
**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	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
2	булочка с сахаром	1/50	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8		
		250	4,3	8,3	45,69	275		0,1	0,1	0	4,2	16,75	55,44	20,2	1,08		

**17-00**



№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб №273	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Макаронны отв. с сыром	1/200/15	9,4	13,5	36	356,9		0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28				
2	Фрукт по сезону	1/100	0,26	0,17	11,41	52		0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17				
3	хлеб	1/35	2	0,4	13,9	72,8		0,2	0	0	2,3	33	0	57	4,5				
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	628	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88				
		1/550	20	23	73,49	544		0,63	90	11	10,24	116,0	390,1	109,7	24,08				

79-00



**День: Понедельник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонный**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецепт ур блюд и кулина рных издели й для предпр иятий общест венног о питани я, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	628	0,01	0,1	0	0	4,2	5,25	8,24	4,4	0,28			
2	булочка с сахаром	1/50	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8				
		250	4,3	8,3	45,69	275		0,1	0,1	0	4,2	16,75	55,44	20,2	1,08				

**17-00**



№	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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
1	Плов с куриным филе	1/250	15,5	31,5	10,6	345,25	№403	0,14	22,8	0,8	4	55,4	180	40	2,3				
2	Хлеб черныи	1/50	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
3	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	628	0,00	3,9	0	0,06	1,11	18,65	8,04	10,88				
4	Булочка с сахаром	1/50	3,2	6,3	20,1	129	К/ПР	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8				
		1/550	22	40,2	99,2	598,95		0,55	4,43	0,318	6,14	88,6	245,98	106,42	7,87				

79-00











День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонный

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецепт ур блюд и кулина рных издели й для предпр иятий общест венног о питани я, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	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		
2	булочка с сахаром	1/50	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8		
		250	4,3	8,3	45,69	275		0,1	0,1	0	4,2	16,75	55,44	20,2	1,08		

17-00



№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецепт ур блюд и кулина рных издели й для предпр иятий общест венног	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Макароны	1/230	3,8	6,1	40	340	№273 о питани я, С-Пб	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,64				
2	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				
3	Хлеб черныи	1/20	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Чай	1/200	0,2	0	15,3	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
		1/550	15,4	23,8	73,8	677,8		0,318	26,14	0,154	1,07	216,7	248,9	70,82	3,164				

79-00



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

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецепт ур блюда и кулина рных издели й для предпр иятий общест венног о питани я, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	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		
2	булочка с сахаром	1/50	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8		
		250	4,3	8,3	45,69	275		0,1	0,1	0	4,2	16,75	55,44	20,2	1,08		

**17-00**



№	Наименован ие блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинар ных изделий для предпри ятий обществ енного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Котлета рыбная с соусом	1/90/50	3,24	5,4	22	239,3	№378	0.164	25.94	0.044	0.24	45.98	96.76	32.98	1.359				
2	Картофельно е пюре со сл. маслом	1/180	3,24	5,4	22,05	180	№472	0.164	25.94	0.044	0.24	45.98	96.76	32.98	1.359				
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	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	628	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88				
		1/550	11,88	17,5	93,44	544		0,38	52,06	0,27	7,37	133,5	256,19	91,62	6,4				

79-00



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

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецепт ур блюда и кулина рных издели й для предпр иятий общест венног о питани я, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28			
2	булочка с сахаром	1/50	4,1	8,3	30,3	212,7	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8				
		250	4,3	8,3	45,69	275		0,1	0,1	0	4,2	16,75	55,44	20,2	1,08				

**17-00**



№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-116	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Макароны отв. с сыром	1/200/15	9,4	13,5	36	356,9	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28				
2	ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	1/100	0,26	0,17	11,41	52		0,06	25,2 4	0,23	1,84	51,3 7	70,21	22,3	1,17				
3	хлеб	1/35	2	0,4	13,9	72,8		0,2	0	0	2,3	33	0	57	4,5				
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	628	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,8 8				
		1/550	20	23	73,49	544		0,63	90	11	10,24	116,0	390,1	109,7	24,08				

79-00