

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

ЧУДОВСКОГО

РАЙОНА

ЖУРАВЛЕНКО А.

09 января 2024



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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-116	Витамины (мг)						Минералы (мг)				
								B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Суп с вермишелем еврей	1/200	5,57	7,67	16,6	158,12	№147	0,10	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27			
2	Капустя 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	1/75	5,26	4,42	22,53	150,02	к/пр											
		705	20,54	31,08	102,9	804,26												

117-00

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общест-венного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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/гр	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18			
3	Хлеб черныи	1/40	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			
		1/700				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	Са	Р	Мг	Fe				
1	Борщ 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 черныи	1/50	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Сок*	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													

117-00

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: Всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭД, ккал	Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, С-Пб	Витам	Минералы	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
								(мг)	(мг)	4	0,6	45,6	113,1	27,2	1,92
1	Суп гороховый	1/200	5,57	7,67	16,6	158,12	№138	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	голубцы ленивые (котлета)	1/150	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	1/50	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
		700	22,41	26,21	81,25	626,82									

День: пятница
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- Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Щи со сметаной	1/200	8,0	7,75	15,48	170	№120	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48				
2	Котлета куриная с соусом	1/90/25	11,8 8	7,56	14,04	172,26	№378	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62				
3	Греча	1/150	5	8,1	52	176	№463	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3				
4	Хлеб черныи	1/35	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Чай с лимоном*	200 700	0,3 27,2 0	0,05 23,8 9	16,5 119,10	69,4 653,06	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8				

117-00

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всеесезонное

Обед:

№	Наименован ие блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюда и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)					
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	Суп гороховый	1/200	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	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	1/30	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 св.*	1/60	3,06	3,4	33,07	162,1	к/пр													
		690	28,46	31,2	127,14	856,28														

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарн ых изделий для предприя тий обществе нного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Борщ куриный со сметаной	1/200	4,8	8,2	7,22	125,2	№145	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,98				
2	Макароны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	287	№273	0,17	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18				
4	Хлеб черный	1/50	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Сок *	1/200	0	0	29	116,32		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
		620	16,2	22,1	93,22	653,32		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45				

117-00

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименован ие блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюда и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Суп полевой	1/200	5,23	2,5	14	99,9	№153	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1				
2	Рагу овощное с кур.филе	1/200	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	1/50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Компот*	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№586	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												
		700	23,1 1	34,93	84,07	747,2													

День: четверг
 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	Са	Р	Мг	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 рыбная с соусом*	90/50	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					
6	Кисель	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№561	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28					
		720	23,6 2	25,38	105,05	707,6														

117-00

День: пятница
Неделя: вторник
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	Са	Р	Мг	Fe					
1	Суп вермиш	1/200	8	7,75	15,48	163,9	№147	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1					
2	Коллета куриная с соусом	90/25	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 черныи	1/35	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6					
4	Картоф пюре *	1/150	5	8,1	52	176	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3					
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					
		700	23,6	25,38	105,05	707,6														

*Примечание содержание в блюдах аглергенов (цитрусы, томаты, яйцо, молоко, рыба)