

СОГЛАСОВАНО

*Ирина Викторовна Мещеряков*  
"Ирина Викторовна Мещеряков"



УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

ЧУДОВСКОГО

РАЙОНА

ЖУРАВЛЕВА Ю. А.

09 ЯНВАРЯ 2024г.



**Примерное сбалансированное Десятидневное меню**

**Сезон: Всесезонное**

**2024 -2025гг.**

**ОВЗ**

**Для 1-4 классов**

**День: Понедельник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: Всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарн ых изделий для предприя тий обществе нного питания, С-Пб	Витаминны (мг)							Минералы(мг)							
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	Суп вермишелевый	1/200	18-00	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 туш. с колбасой	1/125	42-00	5,63	13,63	10,13	187, 5	№210	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3							
4	Хлеб черныи	1/30	4-50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6							
5	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28							
		555	68-50	13,27	19,17	60,9	470, 32		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45							

**68-50**

## Обед:

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: всесезонное

№	Наименован ие блюда	Выход, г	Стои- мость	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	Мg	Fe							
1	Суп рисовый	200	18-00	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	1/125	42-00	7,75	15,5	17,5	241,63	к/пр	0,116	15,7	0,75	2,486	32,8 6	99,8	31,75	2,18							
3	Хлеб черный	1/30	4-50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6							
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28							
		555	68-50	15,0 5	21,5	60,99	494,23		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4,26							

68-50

**День: среда**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: Всесезонное**

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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	200	20-00	1,57	4,9	7,22	82,3	№ 110	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88				
2	Макаронны с сыром	1/150/20	40-00	9,4	13,5	36	304,2	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15				
3	Хлеб черныи	1/30	4-50	2	0,8	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
		600	68-50	13,17	19,2	72,51	511,20		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2				

**68-50**



**День: четверг**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: Всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витам	Минералы	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
									(мг)	(мг)						
1	Суп гороховый	200	18-00	5,5 7	7,67	16,6	158, 12	№138	В1 0,107	С 13,5	А 0,21 4	Е 2,01	Са 31,07	Р 82,08	Mg 24,4	Fe 1,27
2	голубцы ленивые (котлета)	1/150	40-00	10, 68	13,3 1	13,85	219	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/50	6-50	3	0,6	20,8	93,6		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		600	68-50	19, 45	21,5 8	66,64	533, 02		0,17	42,5	0,35	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

**68-50**

# Обед:

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блюд и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого пита ния, С- Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Щи со сметаной	200	19-00	8	7,75	15,4 8	163,9	№120	0,06	25,2 4	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17				
2	Котлета курная	1/50	28-00	8,4	9,1	8,2	160	№378	0,03	2,03	0,11	1,03	15,9	57,7	8,76	0,67				
3	Греча отв.	1/100	14-00	3,8	6,1	40	230	№463	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,64 8				
4	Хлеб черный	1/30	3-50	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Чай	1/200	4-00	0,2	---	15,4	62,3	№628	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82				
		580	68-50	22,4	23,3 5	92,9 8	678,6													

**День: понедельник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: Всесезонное**

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-П6	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Суп гороховый	200	18-00	5,57	7,67	16,6	158,12	№138	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983				
2	Плов с куриной филе	1/125	43-00	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 черныи	1/25	3-50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
		550	<b>68-50</b>	21,6	23,05	76,47	593,50		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253				

**68-50**



**День: вторник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	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	Мg	Fe						
1	Борщ со сметаной	200	20-00	1,57	4,9	7,22	82,3	№110	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1						
2	макаронны с сыром	1/150/20	40-00	9,4	13,5	36	304,2	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28						
3	Хлеб черныи	1/30	4-50	2	0,8	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6						
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,3	62,3	№628	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28						
		605	68-50	13,1 7	19,2	72,5 1	511,20		0,28	15	0,32	7,69	218,2	277,8	81,6	3,7						

**68-50**



**День: среда**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: Всесезонное**

**Обед:**

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)							Минералы (мг)										
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Суп полевой	200	18-00	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	Рагу овощное с кур.филе	1/125	43-00	9,63	19,75	8,75	252	к/пр	0,06	11,45	0,42	2,02	27,7	90,5	20,4	1,17										
3	Хлеб черный	1/30	3-50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6										
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28										
		560	68-50	13,4	25,05	45,26	459		0,269	22,3	0,64	5,9	75,67	222,8	69,4	4,03										

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Всесезонное

Обед

№	Наименован ие блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блюда и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого пита ния, С- ПБ	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Суп гороховый	200	18,00	8	7,75	15,48	163,9	№138	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48				
2	Котлета рыбная*	1/50	25,00	6,6	4,2	7,8	95,7	№379	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62				
3	Рис отв.	1/125	17,00	3,12	5,09	33,38	191,88	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3				
4	Хлеб черный	1/30	4,50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Чай	1/200	4,00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8				
		605	68,50	19,9 2	17,4 4	85,95	576,18		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28				

68-50

# ВАРИАНТ 1

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонное

## Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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 вермиш.	1/200	18-00	5,57	7,67	16,6	158,12	№153	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27					
2	Капуста туш. с колбасой	1/125	42-00	5,63	13,63	10,13	187,5	№210	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3					
4	Хлеб черныи	1/30	4-50	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6					
5	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28					
		555	68-50	13,27	19,17	60,9	470,32		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45					

68-50