

СОГЛАСОВАНО

В. В. Давыдов
Татьяна
Н. В. Давыдов
С. В. Давыдов



УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙОННОГО
ЖУРНАЛОВА Ю. А.
01 сентября 2023г.



Примерное сбалансированное десятидневное меню обучающихся 1-4 классов

Сезон: **всесезонное**

2023 -2024 г.

Завтрак

С 1 по 4 классы

С классами: 1, 2, 3, 4 классы

2023 -2024 г.

Завтрак

С 1 по 4 классы

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: все сезонное

№	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	Р	Mg	Fe		
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	1/200	5,03	8,12	27,87	205,16	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92		
2	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,00	60,00	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
3	Кондитерское изделие	1/25	1,8	2,57	17,50	103,75	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
4	Батон нарезной	1/50	4,0	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
5	Сыр порционно	1/25	5,8	7,4	0	90,75		0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
		1/500	16,83	20,49	86,35	603,41											

День: Вторник
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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	Горошек припущенный	1/50	1,5	0,10	3,3	22,5	к/пр	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2	
2	Пюре картофельное	1/125	2,58	4,5	16,92	141	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359	
3	Нагетсы	1/75	13,88	13,13	6,15	198,23	№595	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88	
4	Батон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62	
5	Компот из свежих яблок	1/200	0,2	0,2	27,90	117	№585	0,07	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88	
		1/500	22,16	20,23	80,25	622,48										

82-50

День: среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Запеканка из творога	1/125	15,8	8,1	20,0	216,3	№224	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3			
2	Джем фруктовый	1/25	0	0	15,0	60,0		0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0			
3	Багон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,0	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62			
4	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,00	60,00	№628	0,00	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0			
5	Фрукт свежий по сезону	1/100	1,5	0,5	21,0	73,2		0,04	60	0,0	0,02	34	23	13	0,3			
		1/500	21,5	11,0	97,0	553,2												

82-50

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: все сезонное

№	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	Салат из моркови с сахаром	1/60	0,7	0,54	6,99	32,27	к/пр	7,2	3	7,2	0,72	19,8	45	7,2	0,02
2	Макаронные изделия отварные с сыром	1/170	8,05	18,02	23,91	318,47	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
3	Батон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,1	31,7	131,0	№586	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
5	Кондитерское изделие	1/25	1,8	2,57	17,50	103,75	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15
		1/505	15,15	23,53	106,07	729,24									

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 №258	Витамины (мг)				Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Каша пшеничная молочная	1/150	6,84	6,84	39,12	244,80	№258	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92	
2	Масло сливочное	1/10	0,10	8,3	0,10	75,00	№13	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0	
3	Батон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62	
4	Фрукт свежий по сезону	1/100	1,5	0,5	21,0	73,2		0,04	60	0,01	0,02	34	23	13	0,3	
5	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,00	60,00	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0	
		510	12,64	18,04	101,19	596,75										

82-50

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всеесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб к/пр	Витамины (мг)						Минералы (мг)					
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	Огурец свежий порционно	1/50	0,48	0,06	1,02	7,2	к/пр	0,001	16,8	0,04	0,02	9,6	14,4	7,8	0,16				
2	Митболы с соусом томатным	1/75	8,48	8,85	8,63	157,88	№427	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2				
3	Рис отварной	1/125	3,25	4,46	33,03	146,61	№ 465	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648				
4	Батон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62				
5	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,00	60,00	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0				
		1/500	16,4	15,8	83,6	515,4													

82-50

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб №258	Витамины (мг)						Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Каша гречневая молочная	1/200	8,5	3,75	33,625	202,50	№258	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92		
2	Сыр порционнно	1/25	5,8	7,4	0	90,75	к/пр	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
3	Батон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
4	Напиток из цитрусовых	1/200	0,2	0,1	15,0	60,0	№ 685	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
5	Кондитерское изделие	1/25	1,8	2,57	17,50	103,75	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
		1/500	20,3	16,12	92,09	600,75											

82-50

День: Среда
Неделя: вторая
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	Р	Mg	Fe	
1	Пудинг из творога	1/135	20,25	13,5	31,73	329,40	№362	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3	
2	Джем фруктовый	1/25	0	0	15,0	60,0		0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0	
3	Батон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,0	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62	
4	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,00	60,00	№628	0,00	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0	
5	Фрукт свежий по сезону	1/100	1,5	0,5	21,0	73,2		0,04	60	0,0	0,02	34	23	13	0,3	
		1/500	25,95	16,4	108,70	666,35										

82-50

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	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 геркулесовая молочная	1/200	8,74	14,41	37,11	286,0	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92		
2	Сыр порционнно	1/25	5,8	7,4	0	90,75	к/пр	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
3	Батон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,1	31,7	131,0	№586	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
5	Кондитерское изделие	1/25	1,8	2,57	17,50	103,75	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
		1/500	20,94	23,78	112,28	755,25											

82-50

**День: Пятница
Неделя: вторая
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	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	7,094	15,9	21,097	280,99 4	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28		
2	Батон нарезной	1/50	4	2,3	25,98	143,75	к/гр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0,1	15,2	62,0	№627	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
4	Фрукт свежий по сезону	1/100	1,5	0,5	21,0	73,2		0,04	60	0,01	0,02	34	23	13	0,3		
		1/500	12,894	18,8	83,264	497,94 4											