

СОГЛАСОВАНО

Ирина Владимировна
И. В. Иванова
01.09.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙОННОГО
ЖУРАВЛЁВА Ю. А.
1 СЕНТЯБРЯ 2023



Примерное сбалансированное десятидневное меню

Сезон: всесезонный
2023 -2024 г.
«Логос»

Социальная поддержка обучающихся, являющихся детьми граждан, призванных на военную службу по мобилизации

Содержание
Итого: 10000
Год: 2023-2024

День: Понедельник
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	1/90	12,6	13,65	12,3	212,5	№378	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17		
2	Макаронны	1/200	3,8	6,1	40	230	№273	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,64		
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	ХЛИБ	1/35	2	04	13,9	62,4											
5	овощи свежие	1/60	0,5	0,12	1,6	10,8											
		1/650	19,1	20,27	83,19	578		0,27	4,93	0,16	3,72	87,05	152,18	101,6	6,7		

День: Вторник

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	Ca	P	Mg	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
5	Фрукт по сезону	1/100	0,26	0,17	11,41	52									
		1/650	12,14	17,5	104,85	642,2		0,38	52,06	0,27	7,37	133,5	256,19	91,62	6,4

112-00

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонный
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитания	Витамины (мг)			Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Макаронны	1/180	3,8	6,1	40	340	№273	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 черный	1/20	2	0,4	13,9	41,6		0,05	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
5	овощи свежие	1/60	0,5	0,12	1,6	10,8									
		1/560	15,9	23,92	75,49	667,8		0,318	26,14	0,154	1,07	216,7	248,9	70,82	3,164

112-00

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блюдо и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого питан ия, С- Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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 маком	1/100	3,2	6,3	20,1	210,05	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8		
		1/550	22	40,2	99,2	680		0,55	4,43	0,318	6,14	88,6	245,98	106,42	7,87		

112-00

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 №273	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	яблоко	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	сок	1/200	0,51	0,37	40,6	72,0	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,8		
		1/550	20	23	73,49	553,7		0,63	90	11	10,24	116,0	390,1	109,7	24,08		

112-00

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блюд и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого питан ия, С- Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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 маком	1/100	6,4	12,6	40,2	210,05	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8		
		1/550	22	44,5	80,09	680		0,55	4,43	0,318	6,14	88,6	245,98	106,42	7,87		

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборники рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)			Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша геркулесовая	1/200	5,4	10	48,6	380,71	№257	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,64
2	булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	129	к/пр	0,06	3,9	0,23	3,8	25,3	108,6	18,3	1,2
3	сок	1/200	0,51	0,37	40,6	72,0		0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
4	Фрукт по сезону	1/100	0,26	0,17	11,4	52		0,2			2,3	33		57	4,5
		1/550	10,33	18,84	130,81	633,7									

112-00

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: всесезонный
Завтрак 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	Макаронны	1/180	3,8	6,1	40	340	№273	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 черный	1/20	2	0,4	13,9	41,6		0,05	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	
5	овощи свежие	1/60	0,5	0,12	1,6	10,8										
		1/560	15,9	23,92	75,49	667,8		0,318	26,14	0,154	1,07	216,7	248,9	70,82	3,164	

112-00

День: Четверг
Неделя: вторая
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 рыбная с соусом	1/90/50	3,24	5,4	22	239,3	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359			
2	Картофельное пюре	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	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88			
5	Фрукт по сезону	1/100	0,26	0,17	11,41	52												
		1/650	8,94	11,37	84,75	596		0,38	52,06	0,27	7,37	133,5	256,19	91,62	6,4			

112-00

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование 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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Макаронны 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	сок	1/200	0,51	0,37	40,6	72,0		0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,8		
		1/550	20	23	73,49	553,7		0,63	90	11	10,24	116,0	390,1	109,7	24,08		

112-00