

СОГЛАСОВАНО



2024г.

УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙПО
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.
01 января 2024 г.



Примерное сбалансированное десятидневное меню
Сезон: всесезонное

Обеды
МБОУ НОШ №6

День: Понедельник
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	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп вермиш	200	18-00	6	3	17,2	119,6	№147	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Плов с курин.филе	1/150	41-00	17,4	6,6	18,6	207,15	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	1/50	5-65	4	0,8	69,7	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,3	0,05	16,5	62,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
5	Булочка с сахаром*	1/100	26-00	6,4	12,6	41,1	230	к/пр	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12
		700	94-65	34,1	23,05	163,1	743,95		2,279	25,27	1,096	8,092	71,61	281,14	85,7	16,253

День: вторник
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	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Щи овощные со сметаной*	1/200	19-00	1,57	4,9	7,22	82,3	№ 120	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88
2	Котлета куриная с соусом	1/50/50	34-00	8.4	9.1	8.2	222	№378	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
3	греча отв. со сл маслом	1/150	22-00	5.8	5.01	37	216.7	№463	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
4	Хлеб черный	1/50	6-56	2	0,4	13,9	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Компот*	1/200	13-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№586	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		700	94-65	18,07	19,46	82,82	715,2		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

День: среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Вы-ход, г	Стои-мость	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	Р	Mg	Fe
1	Суп рисов	1/200	18-00	6	4,4	14,8	119,6	№153	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Картофель тушеный	1/200	50-00	7,06	9,68	28,62	220,0	к/пр	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18
3	Хлеб черный	1/50	9-65	2	0,4	13,9	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
5	Булочка с сахаром*	1/50	13-00	6,4	12,6	41,1	171,8	к/пр								
		700	94-65	21,76	27,13	114,92	705,6		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4,26

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	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Борщ со сметаной	1/200	20-00	5,9	7,9	18,78	170	№138	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48
2	Котлета рыбная с соусом*	50/50	31-00	9,9	6,3	11,7	143,55	№379	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62
3	Рис отв. со сл маслом	1/150	25-00	2,5	4,07	26,7	226,2	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3
4	Хлеб черный	1/50	5-65	2	0,4	13,9	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай фруктовый*	1/200	13-00	0,3	0,05	16,5	69,4	к/пр	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		700	94-65	20,6	18,72	87,58	733,95		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	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	Суп полевой	1/200	18-00	4,84	8,22	7,22	125,15	№ 145	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
2	Макароны с сыром	150/20	40-00	9,4	13,5	36	404	№273	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3
3	Хлеб черный	1/30	6-65	2	0,4	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
5	фрукт по сезону*	1/100	26-00	0,26	0,17	11,4	52,0									
		700	94-65	16,8	22,34	98,6	712,95		0,11	67,84	0,7	4,54	106,02	166,79	58,2	3,35

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Вы-ход, 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	Суп рисов	1/200	18-00	6	4,4	14,8	119,6	№153	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Картофель тушеный	1/200	50-00	7,06	9,68	28,62	220,0	к/пр	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18
3	Хлеб черный	1/50	9-65	2	0,4	13,9	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
5	Булочка с сахаром*	1/50	13-00	6,4	12,6	41,1	171,8	к/пр								
		700	94-65	21,76	27,13	114,92	705,6		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4,26

День: вторник
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	Mg	Fe
1	Суп полевой	1/200	18-00	4,84	8,22	7,22	125,15	№ 145	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
2	Макароны с сыром	150/20	40-00	9,4	13,5	36	404	№273	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3
3	Хлеб черный	1/30	6-65	2	0,4	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
5	Фрукт по сезону*	1/100	26-00	0,26	0,17	11,4	52,0									
		700	94-65	16,8	22,34	98,6	712,95		0,11	67,84	0,7	4,54	106,02	166,79	58,2	3,35

День: среда
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	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп горох.	1/200	18-00	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	Котлета куриная с соусом	1/50/50	34-00	8.4	9.1	8.2	222	№378	0,03	2,03	0,11	1,03	15,9	57,7	8,76	0,67
3	Картофель отварной	1/150	33-00	2,5	4,07	26,7	193,08	№515	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648
4	Хлеб черный	1/50	5-65	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	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82
		1/700	94-65	16,27	23,39	76,6	705		0,227	15,63	0,374	4,03	80,22	257,92	76,06	4,01

День: четверг
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	Mg	Fe
1	Суп вермиш	200	18-00	6	3	17,2	119,6	№147	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Плов с курин.филе	1/150	41-00	17,4	6,6	18,6	207,15	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	1/50	5-65	4	0,8	69,7	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	4-00	0,3	0,05	16,5	62,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
5	Булочка с сахаром*	1/100	26-00	6,4	12,6	41,1	230	к/пр	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12
		700	94-65	34,1	23,05	163,1	743,95		2,279	25,27	1,096	8,092	71,61	281,14	85,7	16,253

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	Ca	P	Mg	Fe
1	Борщ со сметаной*	1/200	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	Котлета куриная с соусом	1/50/50	34-00	8.4	9.1	8.2	222	№378	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
3	макаронны отв. со сл маслом	1/150	20-00	5.8	5.01	37	216.7	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
4	Хлеб черный	1/50	5-65	2	0,4	13,9	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Компот*	1/200	15-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№586	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		700	94-65	18,07	19,46	82,82	715,2		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

Примечание * содержание аллергенов (цитрусовые, следы яйца, рыба)