



Примерное сбалансированное десятидневное меню обучающихся 1-4 классов

**Сезон: всесезонное
 2024 -2025 г.
 Завтрак
 С 1 по 4 классы**



День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	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	В1	С	А	Е
1	Каша рисовая *	1/200	5,5	10	48,67	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92				
2	Чай	1/200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0				
3	Булочка с сахаром*	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15				
4	Фрукт по сезону*	1/100	0,26	0,17	11,41	52													
		1/550	10,22	18,52	106,78	647,31		0,25	5,28	43,09	1,79	283,1	319,8	95,9	2,07				

94-65

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	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	Митболы с соусом	1/110	10,1	25	11,4	152,2	№427	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2				
2	Макароны отв. со слив. маслом	1/150	5,8	5	37	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15				
3	Кисель	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№561	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88				
4	хлеб	1/40	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
		1/500	20,16	30,85	89,99	535,85		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44				

94-65

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для предприятий обществ. питания венного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Запеканка творожно-рисовая со стущ. Молоком*	150/20	14,98	12,8	68,2	300,4	№297	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3				
2	Чай	1/200	0	0	29,08	69,4	№628	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0				
3	Фрукт по сезону*	1/100	0	0	4	52		0	0	0	0	0	0	0	0,33				
4	Батон	1/30	4,16	8,3	30,2	53,2	к/пр	0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62				
		1/500	19,14	21,1	131,48	475,0		0,12	0,21	0,1	2,8	123,8	258,8	53,2	2,6				

94-65

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход , г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественого питания , С-Пб	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Котлета рыбная с соусом*	1/90/2 5	6,8	9,09	21,6	195,5	№379	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8				
2	Картофельное пюре со слив. маслом	1/150	4,07	5,39	22,06	150	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359				
3	Компот	1/200	0,26	0,047	13,79	105,25	№586	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88				
4	Хлеб	1/35	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
		1/500	15,13	14,53	85,25	514,21		0,26	34	0,8	5	101,88	234,8	65,7	3,86				

94-65

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: всесезонное

№	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	Плов с курин.филе	1/150	11,4	14,7	31,7	207,15	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39			
2	Хлеб черный	1/40	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
3	Чай	1/200	0	0	29,08	69,4	№628	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0			
4	Булочка с сахаром*	1/50	4,16	8,3	30,2	212,7	кг	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77			
5	Овощи св.	1/60	0,48	0,06	1,68	9		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02			
		1/500	18,04	23,46	106,56	560,65		0,167	7,42	0,274	3,56	41,55	237,75	68,4	13,6			

94-65

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	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	Mg	Fe			
1	Каша геркулесовая *	1/200	5,5	10	48,7	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92			
2	Чай	1/200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0			
3	Булочка с сахаром*	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15			
4	Фрукт по сезону *	1/100	0,26	0,17	11,41	52												
		1/550	10,22	18,52	106,81	647,31		0,256	5,28	43,09	1,79	300,6	322,7	85,29	3,17			

94-65

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
1	Картофель тушеный с куриным филе	1/200	9,4	13,5	36	287	к/пр	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28				
2	Компот	1/200	0,26	0,047	13,7 ₉	105,25	№586	0,007	3,9	0	0,06 ₃	1,11	18,65	8,04	10,88				
3	Хлеб черный	1/50	2,1	0,4	13,8	104		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Булочка с сахаром*	1/50	2,8	4,1	15,1	108,6	к/пр	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8				
		500	11,96	14,12	77,5 ₄	470,8		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3				

94-65

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: Всесезонное

№	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	Котлета с соусом	1/90/25	13,6	17	12,1	252	№399	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2				
2	Греча отвар, со слив маслом	1/150	3,8	6,1	40	192,2	№463	0,043	0	0,049	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648				
3	Чай	1/200	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0				
4	хлеб	1/35	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
		1/500	21,7	23,95	96,4	576		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44				

Вариант 2
День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Гуляш куринный	1/100	9,4	13,5	36	287	№401	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28				
2	Рис	1/150	0,26	0,047	13,7 ₉	105,25	№465	0,007	3,9	0	0,06 ₃	1,11	18,65	8,04	10,88				
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	Чай	1/200	0,26	0,17	11,4 ₁	52													
		500	11,9 ₂	14,12	75,1	506,65		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3				

94-65

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественн ого питания	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Макароны с сыром	150/20	9,4	13,5	36	287	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Кисель	1/200	0,26	0,047	13,7 9	105,25	№561	0,007	3,9	0	0,06 3	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Хлеб черный	1/45	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Йогурт*	1/85	0,26	0,17	11,4 1	52									
		500	11,92	14,12	75,1	506,65		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3

94-65

ПРИМЕЧАНИЕ * СОДЕРЖАНИЕ АЛЛЕРГЕНОВ (СЛЕДЫ ЯЙЦО КУРИНОЕ, МОЛОКО, ЦИТРУСОВЫЕ, РЫБА)