



2024г.

Примерное сбалансированное десятидневное меню обучающихся 1-4 классов

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

УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

ЧУДОВСКОГО

РАЙПО

ЖУРАВЛЁВА

01 сентября 2024г.



**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	Са	Р	Мг	Fe				
1	Каша рисовая * <i>42</i>	1/200	7,5	8	38,6	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92												
2	Чай <i>4</i>	1/200	0,3	0,05	15	57	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0												
3	Булочка с сахаром* <i>13</i>	1/50	4,16	7,78	6	128	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15												
4	Фрукт по <i>35,65</i> 1/100 сезону*	1/550	12,22	16,00	60	539,71		0,25	5,28	43,09	1,79	283,1	319,8	95,9	2,07												

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	Мg	Fe		
1	Митболы с соусом 52	60/50	10,1	12	11,4	152,2	№427	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2		
2	Макаронны отв. 20 со слив. маслом	1/150	3,8	3,3	20,9	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15		
3	Кисель 15	1/200	0,09	0,3	13,79	105,25	№561	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
4	Хлеб 4,65	1/40	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
		1/500	15,99	16	59,99	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	Сборни к рецепту р блюда и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Запеканка творожно-рисовая со сгущ. Молоком*	150/20	12,84	12,7	37,8	300,4	№297	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3				
2	Чай	1/200	0	0	15,0	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	Булка	1/30	3,16	3,3	3,2	53,2	к/пр	0,05	0	0,0	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62				
		1/500	16,00	16,0	60	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	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-116	Витамины (мг)							Минералы (мг)									
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1	Котлета рыбная с соусом* 29	1/90/2 5	6,8	9,09	21,0	195,5	№379	0,09	4,2	0,76	4,1	30,35	102	14,8	0,8									
2	Картофельное пюре со слив. 34 маслом	1/150	4,07	5,39	12,06	150	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359									
3	Компот 15	1/200	0,26	0,047	13,54	105,25	№586	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88									
4	Хлеб 665	1/35	4	0,8	13,4	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6									
		1/500	15,13	15,53	60	513,15		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	Витаминны (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Плов с курин.филе 50	1/150	11,4	12,3	21,7	207,15	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39		
2	Хлеб черный 50	1/40	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
3	Чай 4	1/200	0	0	15,0	69,4	№628	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0		
4	Булочка с сахаром* 13	1/50	2,12	3,3	7,7	200,7	клп	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77		
5	Овоши св. 2	1/60	0,48	0	1,68	9		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02		
		1/500	16,0	16,0	59,98	548,65		0,167	7,42	0,274	3,56	41,55	237,75	68,4	13,6		

День: Понедельник
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	Са	Р	Мг	Fe							
1	Каша геркулесовая * <i>42</i>	1/200	7,5	10	23,79	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92							
2	Чай <i>4</i>	1/200	0,3	0,05	15	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0							
3	Булочка с сахаром * <i>12</i>	1/50	4,16	5,3	10,2	117,2	к/лр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15							
4	Фрукт по сезону * <i>35,65</i>	1/100	0,26	0,17	11,01	52																
		1/550	12,22	15,52	60	547,31		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 предприятия общественн ого питания	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	Картофель тушеный с куриным филе	1/185/15	9,4	12,25	22,1 1	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	13,9	105,25	№586	0,007	3,9	0	0,06 3	1,11	18,65	8,04	10,88				
3	Хлеб черный	1/60	2	0,4	15,9	99,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Булка	1/40	3,5	3,3	10,2	40,27		0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8				
		500	15,16	15,99	60	532,32		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 кулинарн ых изделий для предприя тий обществе нного питания, С-116	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Котлета с соусом	1/90/25	10,6	12,5	10,1	239	№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	3,2	3,1	21,2	192	№463	0,043	0	0,049	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648		
3	Чай	1/200	0,20	0	15	57	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0		
4	Хлеб	1/35	2	0,4	13,7	62		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
		1/500	16,0	16	60	550		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44		

94-65

Вариант 1
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 №306	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Голубцы ленивые (в виде котлет)	1/200	11,64	12,25	18,4	292	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92				
2	Хлеб черныи	1/60	2	0,4	13,7	112		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
3	Булка	1/40	2,1	3,3	14	40,27		0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8				
4	Компот	1/200	0,26	0,047	13,7	105,25	№586	0,007	3,9	0	0,06	1,11	18,65	8,04	10,88				
		500	15,99	15,99	59,9	549,52													

94-65

Вариант 2
День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественн ого питания №401	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
1	Гуляш куриный	50/50	10,4	13,5	21	287	№401	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28				
2	Рис	1/150	0,26	0,047	13,6	105,25	№465	0,007	3,9	0	0,06	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	52													
		500	12,9 2	14,12	59,9 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	Макаронны с сыром	40 150/20	10,4	13,5	26	287	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28				
2	Кисель	15 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	665 1/45	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Йогурт*	35 1/85	0,26	0,17	5,4	52													
		500	12,92	14,12	59,0 9	506,65		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3				

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

94-65