



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



Примерное сбалансированное десятидневное меню
Сезон: всесезонное

ОВЗ
с 5 по 11 классы
2024-2025

003
1-11/11

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 вермишелевый	1/200	18-00	5,57	7,67	16,6	158,12	№147	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27		
2	Капуста туш. с колбасой	1/170	57-00	7,71	18,59	13,77	255	№210	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3		
4	Хлеб черный	1/30	4-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
6	Булочка с сахаром	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
		650	96-00	19,64	34,96	96,96	755,02											

96-00

День: вторник
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	P	Mg	Fe		
1	Суп рисовый куриный	1/200	30-00	5.1	5.6	14.2	127,9	№153	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2		
2	Картофель туш. с куриным филе	1/200	59-00	9,3	18,6	21	290	к/пр	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18		
3	Хлеб черный	1/30	3-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15.39	62.3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		630	96-00	16,6	24,6	71,59	542,60		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26		

**День: среда
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				
Борщ куриный со сметаной	1/200	32-00	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1				
Макаронны с сыром	150/20	40-00	9,4	13,5	36	287	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28				
Хлеб черный	1/50	7-00	4	0,8	27,8	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
Чай	200	4-00	0,2	0	20	62,3	№628	0	0	0	0	9,4	0	2	0				
Булочка с сахаром	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15				
	670	96-00	22,56	30,8	121,2	816,5		0,28	14,9	0,32	1,87	222,4	269,6	79,2	2,88				

**День: четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонное**

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборники рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамин (мг)	Минералы (мг)	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп гороховый курин	1/200	30-00	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	голубцы ленивые (котлета)	1/200	59-00	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,06	28,9	0,04	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черны	1/30	3-00	2	0,4	23	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		630	96-00	22,0	25,81	73,45	574,82		0,17	42,5	0,25	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08
				1												

96-00

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: всеесезонное

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	Р	Mg	Fe		
1	Щи со сметаной	200	19-00	8	7,75	15,48	163,9	№120	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17		
2	Котлета курная с соусом	1/100	40-00	8,4	9,1	8,2	160	№378	0,03	2,03	0,11	1,03	15,9	57,7	8,76	0,67		
3	Греча отв.	1/150	30-00	3,8	6,1	40	230	№463	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648		
4	Хлеб черный	1/30	3-00	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	0,2	---	15,4	62,3	№628	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82		
		680	96-00	22,4	23,35	92,98	678,6											

96-00

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы(мг)					
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Суп гороховый	200	18-00	8	7,75	15,48	163,9	№110	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983				
Плов с курин.филе	1/150	50-00	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				
Хлеб черный	1/50	7-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
Чай с лимоном	1/200	8-00	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
Булочка с сахаром	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15				
	650	96-00	25,76	31,15	113,77	712,95													

96-00

День: вторник
Неделя: вторая
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	Борщ куриный со сметаной	1/200	32-00	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1		
2	Макаронны с сыром	150/20	40-00	9,4	13,5	36	287	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28		
3	Хлеб черный	1/50	7-00	4	0,8	27,8	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай	200	4-00	0,2	0	20	62,3	№628	0	0	0	0	9,4	0	2	0		
5	Булочка с сахаром	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
		670	96-00	22,5 6	30,8	121,2	816,5		0,28	14,9	0,32	1,87	222,4	269,6	79,2	2,88		

День: среда
Неделя: вторая
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	В1	С	А	Е
1	Суп полевой	200	18-00	5,1	5,6	14,2	127,9	№153	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1				
2	Рагу овощное с кур.филе	200	64-00	15,4	37,92	16,8	302,4	к/пр	0,06	11,45	0,42	2,02	27,7	90,5	20,4	1,17				
3	Хлеб черный	1/50	6-00	4	0,8	27,8	124,8		0		0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Чай с лимоном	1/200	8-00	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
		650	96-00	24,7	44,32	74,19	617,4		0,269	22,3	0,64	5,9	75,67	222,8	69,4	4,03				

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, С- Пб	Витамины (мг)						Минералы(мг)							
									С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe	
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	Суп гороховый	200	18-00	8	7,75	15,48	170	№138	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48						
2	Котлета рыбная с соусом	1/90/50	42-00	11,88	7,56	14,04	172,26	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62						
3	Рис отв.	1/150	25-00	5	8,1	52	176	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3						
4	Хлеб черный	1/40	7-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6						
5	Чай	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						
		730	96-00	19,8	20,65	116,08	704,50		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28						

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

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	Р	Mg	Fe		
1	Суп вермишелевый	1/200	18-00	5,57	7,67	16,6	158,12	№147	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27		
2	Капуста туш. с колбасой	1/170	57-00	7,71	18,59	13,77	255	№210	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3		
4	Хлеб черный	1/30	4-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
6	Булочка с сахаром	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
		650	96-00	19,64	34,96	96,96	755,02											

96-00