

УТВЕРЖДАЮ
 ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
 РАЙОННОГО
 АДМИНИСТРАЦИОННОГО
 УПРАВЛЕНИЯ
 ПО ИСПОЛНЕНИЮ
 АДМИНИСТРАТИВНЫХ
 ОБЯЗАННОСТЕЙ
 РАЙОНА
 ЖУРАВЛЕВА Ю. А.
 20 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
гир...
М. Ю. ...
Табри...
 20.08.2023

Примерное сбалансированное десятидневное меню

Сезон: всесезонное

2023- 2024 гг.

**ОВЗ
 для 1-4 классов**

№ п/п	№ блюда	Наименование блюда	Кол-во	Средняя стоимость	Итого
1	1	Пюре из картофеля	100	1.50	150
2	2	Суп с овощами	100	2.50	250
3	3	Сырники	100	1.00	100
4	4	Салат из овощей	100	1.50	150
5	5	Плов	100	2.00	200
6	6	Сметанное пюре	100	1.50	150
7	7	Суп с макаронами	100	2.00	200
8	8	Сырники	100	1.00	100
9	9	Салат из овощей	100	1.50	150
10	10	Плов	100	2.00	200
11	11	Сметанное пюре	100	1.50	150
12	12	Суп с макаронами	100	2.00	200
13	13	Сырники	100	1.00	100
14	14	Салат из овощей	100	1.50	150
15	15	Плов	100	2.00	200
16	16	Сметанное пюре	100	1.50	150
17	17	Суп с макаронами	100	2.00	200
18	18	Сырники	100	1.00	100
19	19	Салат из овощей	100	1.50	150
20	20	Плов	100	2.00	200
21	21	Сметанное пюре	100	1.50	150
22	22	Суп с макаронами	100	2.00	200
23	23	Сырники	100	1.00	100
24	24	Салат из овощей	100	1.50	150
25	25	Плов	100	2.00	200
26	26	Сметанное пюре	100	1.50	150
27	27	Суп с макаронами	100	2.00	200
28	28	Сырники	100	1.00	100
29	29	Салат из овощей	100	1.50	150
30	30	Плов	100	2.00	200
31	31	Сметанное пюре	100	1.50	150
32	32	Суп с макаронами	100	2.00	200
33	33	Сырники	100	1.00	100
34	34	Салат из овощей	100	1.50	150
35	35	Плов	100	2.00	200
36	36	Сметанное пюре	100	1.50	150
37	37	Суп с макаронами	100	2.00	200
38	38	Сырники	100	1.00	100
39	39	Салат из овощей	100	1.50	150
40	40	Плов	100	2.00	200
41	41	Сметанное пюре	100	1.50	150
42	42	Суп с макаронами	100	2.00	200
43	43	Сырники	100	1.00	100
44	44	Салат из овощей	100	1.50	150
45	45	Плов	100	2.00	200
46	46	Сметанное пюре	100	1.50	150
47	47	Суп с макаронами	100	2.00	200
48	48	Сырники	100	1.00	100
49	49	Салат из овощей	100	1.50	150
50	50	Плов	100	2.00	200

Сезон: всесезонное
 Итого: 10000

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

Обед

№	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	Борщ со сметаной	200	8	7,75	15,48	163,9	№110	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Плов с курин.филе	1/125	11,4	14,7	31,7	304,9	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	1/25	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		550	21,6	23,05	76,47	593,50		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное Обед:

Обед:

№	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	Суп рисовый	200	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	1/125	7,75	15,5	17,5	241,63	к/пр	0,116	15,7	0,75	2,486	32,8 6	99,8	31,75	2,18
3	Хлеб черный	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		555	15,0 5	21,5	60,99	494,23		0,226	33,8	1	4,156	82,21	217,14	73,75	4,26

День: среда
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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Щи со сметаной	200	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	макароны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	304,2	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15		
3	Хлеб черный	1/30	2	0,8	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		600	13,17	19,2	72,51	511,20		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общест-венного питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Суп гороховый	200	8	7,75	15,48	163,9	№138	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48		
2	Котлета рыбная	1/50	6,6	4,2	7,8	95,7	№379	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62		
3	Рис отв.	1/125	3,12	5,09	33,38	191,88	№465	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3		
4	Хлеб черный	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8		
		605	19,9 2	17,4 4	85,95	576,18		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	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витаминны (мг)	Минералы (мг)			Fe			
									C	A	E		Ca	P	Mg
1	Суп вермишелевый	200	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	голубцы ленивые (котлета)	1/150	10,68	13,31	13,85	219	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/50	3	0,6	20,8	93,6		0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	8,24	5,25	4,4	0,28,8	
		600	19,45	21,58	66,64	533,02		0,17	42,5	0,35	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всеесезонное

Обед:

№	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	Р	Mg	Fe		
1	Суп вермишелевый	200	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\125	5,63	13,63	10,13	187,5	№210	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3		
4	Хлеб черный	1\30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	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		
		555	13,27	19,17	60,9	470,32		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45		

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	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	Борщ со сметаной	200	1,57	4,9	7,22	82,3	№ 110	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1		
2	макаронны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	304,2	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28		
3	Хлеб черный	1/30	2	0,8	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	15,3	62,3	№628	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28		
		605	13,1	19,2	72,5	511,20		0,28	15	0,32	7,69	218,2	277,8	81,6	3,7		
			7		1												

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	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	Р	Mg	Fe	
1	Суп полевой	200	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	Рагу овощное с кур.филе	1/125	9,63	19,75	8,75	252	к/пр	0,06	11,45	0,42	2,02	27,7	90,5	20,4	1,17	
3	Хлеб черный	1/30	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28	
		560	13,4	25,05	45,26	459		0,269	22,3	0,64	5,9	75,67	222,8	69,4	4,03	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед

№	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	Щи сметаной	200	8	7,75	15,48	163,9	№110	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983				
2	Плов с курин. филе	1/125	11,4	14,7	31,7	304,9	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39				
3	Хлеб черный	1/25	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
		550	21,6	23,05	76,47	593,50		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253				

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: все сезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Суп гороховый	200	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	1/50	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	Рис отв.	1/100	3,8	6,1	40	230	№465	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648		
4	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		
5	Чай	1/200	0,2	---	15,4	62,3	№628	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82		
		580	22,4	23,35	92,98	678,6											