

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО



Примерное сбалансированное десятидневное меню

Сезон: всесезонное

2024 -2025гг.

ОВЗ

для 1-4 классов

083
1-4ка

День: Понедельник
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	Р	Mg	Fe		
1	Суп вермишелевый	1/200	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: первая
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	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/лр	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	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	15,05	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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	Борщ со сметаной	200	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	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 общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)		Минералы (мг)		Ca	P	Mg	Fe
								B1	C	A	E				
1	Суп гороховый	200	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)	1/150	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	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	0,28,8
		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: 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	Витамины (мг)					Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Щи со сметаной	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	Греча отв.	1/100	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	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											

День: понедельник
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	P	Mg	Fe		
1	Суп гороховый	200	5,57	7,67	16,6	158,12	№138	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: 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	Р	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	макароны 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 ₇	19,2	72,5 ₁	511,20		0,28	15	0,32	7,69	218,2	277,8	81,6	3,7		

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	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы(мг)					
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	Суп вермишелевый	200	8	7,75	15,48	163,9	№147	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	№515	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	17,4	85,95	576,18		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28				
			2	4															

68-50

**День: пятница
Неделя: вторая**

Сезон: всеесезонное

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	Р	Mg	Fe				
1	Суп рисовый	1/200	5,57	7,67	16,6	158,12	№153	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				