

СОГЛАСОВАНО

Ирина Ивановна Сидорова
д.п.т.ч. Удмуртской Р.А.

Ирина Ивановна Сидорова
д.п.т.ч. Удмуртской Р.А.
08.09. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙПО
ЖУРАВЛЁВ А.А.
01 сентября 2024г.



Примерное сбалансированное десятидневное меню

Сезон: всесезонное

Социальная поддержка обучающихся, являющихся детьми граждан, призванных на военную службу по мобилизации

День: вторник
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-П6	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Суп рисовый куриный	1/200	5,1	5,6	14,2	127,9	№ 153	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88				
2	Картофель туш. с куриным филе	1/200	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	1/40	2	0,4	21	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				
5	Овощи *	1/50	0,48	0,06	1,68	9		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02				
		1/700				551,6													

День: среда
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-П16	Витамины (мг)							Минералы(мг)									
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	Борщ со сметаной и курдой	200	4,8	8,2	7,22	125,2	№145	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2									
2	Макароны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	287	№273	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18									
3	Хлеб черныи	1/50	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6									
4	Сок*	1/200	0	0	29	116,3		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6									
		620	16,2	22,1	93,22	653,3																		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: Всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход , 2	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания . С-Пб №138	Витамины (мг)	Минералы (мг)	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
								В1	С						
1	Суп гороховый	1/200	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	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 черныи	1/50	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай с лимонм*	200	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
5	Фрукт по сезону*	1/100	0,4	0,4	9,8	52		0,04	60	0,01	0,02	34	23	13	0,3
		700	22,41	26,21	81,25	626,82									

117-00

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	Са	Р	Мг	Fe		
1	Пи со сметаной	1/200	8,0	7,75	15,48	170	№120	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48		
2	Котлета куриная с соусом	1/90/25	11,8 8	7,56	14,04	172,26	№378	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62		
3	Греча	1/150	5	8,1	52	176	№463	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3		
4	Хлеб черный	1/35	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Чай с лимоном*	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8		
		700	27,2 0	23,8 9	119,10	653,06											

День: вторник
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-116	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Борщ куриный со сметаной	1/200	4,8	8,2	7,22	125,2	№145	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,98	3			
2	Макароны с сыром	1/150/20	9,4	13,5	36	287	№273	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18				
4	Хлеб черныи	1/50	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Сок *	1/200	0	0	29	116,32		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
		620	16,2	22,1	93,22	653,32		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45				

117-00

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	Са	Р	Мg	Fe				
1	Суп гороховый	1/200	8	7,75	15,48	163,9	№ 138	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1				
2	Котлета рыбная с соусом*	90/50	8,4	9,1	8,2	240	№378	0.137	0.105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28				
3	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				
4	Рис отв.	1/150	5	8,1	52	176	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3				
6	Кисель	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№561	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
		720	23,6 2	25,38	105,05	707,6													

День: пятница
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-116	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Суп вермиш	1/200	8	7,75	15,48	163,9	№ 147	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1				
2	Котлета куриная с соусом	90/25	8,4	9,1	8,2	240	№378	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28				
3	Хлеб черный	1/35	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Картофель пюре. *	1/150	5	8,1	52	176	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3				
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				
		700	23,6 2	25,38	105,05	707,6													

*Примечание содержание в блюдах аллергенов (цитрусы, томаты, яйцо, молоко, рыба)