


СОГЛАСОВАНО

Директор
М.Ю. Соколов
С. Труфанов
И.В. Велиев 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ЧУДОВСКОГО
РАЙПО
ЖУРАВЛЕВА Ю.А.
15 августа 2022г.



Примерное сбалансированное десятидневное меню

Сезон: всесезонное

2022 – 2023 г.

Завтрак по 45 рублей

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	Mg	Fe
1	Каша рисовая со сл маслом	180	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	6,9	11,35	78,99	442,9		0,249	1,38	0,09	2,24	162,15	270,24	86,3	2,8

45-00

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны с сыром	1/180/15	9,4	13,5	36	304	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Хлеб черный	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		415	10,36	13,7	61,39	407,30		0,24	0,2	0,12	0,87	190,65	219,54	62,5	2,93

45-00

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сбор ник реце птур блю д и кули нарн ых изде лий для пред прия тий обще стве нног о пита ния, С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	1/120/20	14,98	12,8	68,2	452,9	3297	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3
2	Чай	200	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0
		340	15,18	12,8	83,59	515,2		0,127	0,6	0,1	2,86	112,1	262,7	69,75	2,3

45-00

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-ПБ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша геркулесовая со сл маслом	1/180	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	6,9	11,35	79	442,9		0,249	1,38	0,9	2,24	162,15	270,24	86,3	2,8

45-00

День: Пятница
Неделя: первая
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	Мg	Fe
1	голубцы ленивые (котлета)	1/140	9,97	13,31	13,85	204,40	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
2	Хлеб черный	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
3	Чай	200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
		360	10,87	13,51	30,24	337,94		0,067	32,8	0,14	5,13	53,61	156,95	45,14	13,4

45-00

День: понедельник
Неделя: вторая
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	Mg	Fe
1	Каша гречневая молочная со слив маслом	1/180	7,6	11,8	50,9	340,5	№257	0,25	1,25	0,09	0,22	136,9	216,3	89,5	2,67
2	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	8,5	12	76,29	443,8		0,26	1,35	0,9	2,82	145	249,7	103,8	3,55

45-00

День: вторник
Неделя: вторая
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	Mg	Fe
1	Картофель туш. с куриным филе	1/100	6,2	12,4	14	193,3	№133	0,116	15,7	0,75	2,486	32,86	99,8	31,75	2,18
2	Хлеб черный	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
3	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,047	16,58	69,41	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
		327	7,16	12,6	40,5	303,7		0,123	19,6	0,75	3,149	40,87	143,65	49,69	28,52

45-00

День: среда
Неделя: вторая
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	Mg	Fe
1	Каша пшенная со слив маслом	1/180	8,6	12,7	55,8	372,2	№257	0,25	1,25	0,09	1,5	150	236,8	72	1,92
2	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	9,5	12,9	81,19	475,5		0,26	1,35	0,09	2,1	162,15	270,24	86,3	2,8

45-00

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, С-ПБ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша геркулесовая со слив маслом	1/180	6	11,15	53,6	339,6	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	6,9	11,35	79	442,9		0,249	1,38	0,9	2,24	162,15	270,24	86,3	2,8

45-00

День: Пятница
Неделя: вторая
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	Mg	Fe
1	Каша гречневая молочная со сл маслом	1/180	7,6	11,8	50,9	340,5	№257	0,25	1,25	0,09	0,22	136,9	216,3	89,5	2,67
2	Чай	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
3	Хлеб белый	1/20	0,7	0,2	10	41		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
		400	8,5	12	76,29	443,8		0,26	1,35	0,9	2,82	145	249,7	103,8	3,55

45-00