
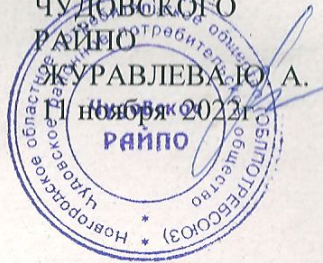


СОГЛАСОВАНО

*Директор*  
*Игорь Сидор*  
*С. Дудкин*  
*А. В. Денисов*  
*И. Сидор* 2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ЧУДОВСКОГО  
РАЙПО  
ЖУРАВЛЕВА Ю. А.  
21 ноября 2022г.



**Примерное сбалансированное десятидневное меню  
Сезон: всесезонное**

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

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	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп гороховый с курой	200\6	8	7,75	15.48	163,9	№160	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Плов с курин.филе	1/150	15.2	19.5	42.2	405.5	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	1/60	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай с лимоном	1/207	0,2	0	15.39	62.3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
5	Пирожок с повидлом	1/65	3,06	3,4	33,07	162,18	к/пр								
		688	28,46	31,2	127,14	918,68		0,269	14,18	0,496	6,792	70,01	279,14	83,7	4,253

**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-ПБ	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Щи с курой, со сметаной	200/6/5	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,05	24,9	0,2	1,8	48,4	40,51	19,03	0,88
2	Котлета куриная с соусом	1/75/25	12,6	13,65	12,3	240	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
3	макароны отв.	1/150	7,7	6,65	49,2	288,2	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15
4	Хлеб черный	1/60	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай с лимоном	1/207	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
		728	27,3	28,9	105,11	840,5		0,21	25,84	0,57	4,91	135,77	223,7	62,65	4,2

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-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп картоф. с рисом куриный	200/6	5.1	5.6	14.2	127,9	№160	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Картофель туш. с куриным филе	1/150	9,3	18,6	21	290	№133	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18
3	Хлеб черный	1/60	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	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
5	Пирожок с рисом и яйцом	1/65	5,26	4,42	22,53	150,02	к/пр								
		681	21,86	29,02	94,12	755,02		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блю д и кулин арных издел ий для предп рияти й общес твенн ого питан ия, С- Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп полевой с окор.	200/6	5,9	7,9	18,78	170	№161	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48
2	Котлета рыбная с соусом	1/75/25	6,6	4,2	7,8	95,7	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62
3	Рис отв.	1/150	5	8,1	52	307	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3
4	Хлеб черный	1/30	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
6	Огурец свежий	1/20	0,01 6	0,03	0,084	3									
		713	19,8 2	20,6 8	116,16	707,50		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	Витамины (мг)	Минералы (мг)						
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп с макаронами куриный	200/6	5,57	7,67	16,6	158,12	№163	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	голубцы ленивые (котлета)	1/200	12,67	10	13,6	256,67	№306	0,06	28,9	0,04	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/30	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
5	Пирожок с картошкой	1/65	5,26	4,42	22,53	150,02	к/пр								
		708	27,7	22,89	114,12	751,91		0,17	42,5	0,25	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

112-00

День: понедельник  
 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
1	Суп картоф. с рисом куриный	200/6	5.1	5.6	14.2	127,9	№160	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Картофель туш. с куриным филе	1/150	9,3	18,6	21	290	№133	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18
3	Хлеб черный	1/60	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	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
5	Пирожок с рисом и яйцом	1/65	5,26	4,42	22,53	150,02	к/пр								
		681	21,86	29,02	94,12	755,02		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26

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-ПБ	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп с макаронами куриный	200\6	5,57	7,67	16,6	158,12	№163	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	Капуста туш. с колбасой	1\170	7,71	18,59	13,77	255	№482	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3
4	Хлеб черный	1\50	2	0,4	21	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	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
6	Пирожок с повидлом	1/65	3,06	3,4	33,07	162,18									
		606	15,68	30,06	99,83	762,40		0,157	56,1	0,68	4,71	85,72	178,66	60,3	3,45



День: среда  
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
1	Суп рыбный	200\9	5,23	2,5	14	99,9	№160	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1
2	Рагу овощное с кур.филе	1/150	11,5	23,7	10,5	302,4	№543	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 с лимоном	1/200	0,2	0	15,39	62,3	№1008	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28
5	Булочка с сахаром	1/50	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр								
6	Огурец свежий	1/15	0,016	0,03	0,084	3									
		654	23,11	34,93	84,07	747,2		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
1	Суп гороховый с курой	200\6	8	7,75	15,4 8	163,9	№160	0,199	10,6 5	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,98 3
2	Котлета куриная с соусом	1/75/25	12,6	13,6 5	12,3	240	№399	0,06	0,83 8	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29
3	Рис отв.	1/150	3,8	6,1	40	230,3	№515	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,64 8
4	Хлеб черный	30	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай с лимоном	1/200/7	0,2	---	15,4	62,3	№100 8	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82
		693	26,6	27,9	97,0 8	759									

День: пятница  
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
1	Борщ с курой, со сметаной	200/6/5	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1
2	Макароны с сыром	200/15	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	1/50	4	0,8	27,8	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай фруктовый	1/217	0	0	20	80	№643	0	0	0	0	9,4	0	2	0
5	Пирожок с повидлом	1/65	3,06	3,4	33,07	162,18									
		758	21,26	25,9	124,09	796,38		0,28	14,9	0,32	1,87	222,4	269,6	79,2	2,88