

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ  
«ОЦ № 4 г. Вольска Саратовской области»

  
Л.Ю. Рыбакова



Десятидневное меню

для организации питания обучающихся муниципального автономного общеобразовательного  
учреждения «Образовательный центр № 4 имени Героя Советского Союза  
В.П. Трубаченко г. Вольска Саратовской области», корпус 2

в возрасте с 7 до 11 лет (ГПД)

Неделя первая

1 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование<br>блюда | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |       | Минералы |       |       |       |
|--------------------|-----------------------------------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|----------|-------|-------|-------|
|                    |                                   |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С     | Са       | Р     | Fe    | Mg    |
|                    | Обед ;                            |       |                  |      |       |              |          |      |       |          |       |       |       |
| 95                 | Суп с рыбными консервами          | 250   | 11,47            | 5,25 | 17,46 | 160,79       | 15       | 0,1  | 8,14  | 45,3     | 176,5 | 1,26  | 47,35 |
| 531                | Компот из плодов или ягод суп     | 200   | 0,31             | 0    | 20,1  | 81,00        | 0        | 0,01 | 0,8   | 6,4      | 3,6   | 0,18  | 0     |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127,00       | 0,07     | 1,78 | 1,93  | 2,53     |       | 15,38 | 300,5 |
| 115                | Хлеб ржан                         | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,20        | 0,04     | 1,54 | 0     | 187,8    |       | 13,37 | 262,9 |
|                    | Итого                             | 510   | 18,92            | 6,45 | 74,58 | 420,99       | 15,11    | 3,43 | 10,87 | 242      | 180,1 | 30,19 | 610,7 |

Неделя первая

2 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование блюда                | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |       | Минералы |       |       |        |
|--------------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|----------|-------|-------|--------|
|                    |                                               |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С     | Са       | Р     | Fe    | Mg     |
|                    | Обед;                                         |       |                  |      |       |              |          |      |       |          |       |       |        |
| 82                 | Рассольник ленинградский                      | 250   | 4,06             | 6,83 | 20,41 | 147,07       | 0        | 0,11 | 7,64  | 24,6     | 66,65 | 1,09  | 27     |
| 274                | Кисель из концентрата плодогоого или ягодного | 200   | 1,36             | 0    | 29,02 | 116,19       | 0        | 0    | 42    | 0        | 0     | 0     | 0      |
|                    | Хлеб пшениый                                  | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127          | 0,07     | 1,78 | 1,93  | 2,53     |       | 15,38 | 300,47 |
|                    | хлеб ржаной                                   | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,2         | 0,04     | 1,54 | 0     | 187,8    |       | 13,37 | 262,92 |
|                    | Итого                                         | 510   | 12,56            | 8,03 | 86,45 | 442,46       | 0,11     | 3,43 | 51,57 | 27,13    | 66,65 | 29,84 | 590,39 |

## Неделя первая

3 день

[illegible]

Неделя первая

4 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование<br>блюда | цена  | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |      | Минералы |       |       |        |
|--------------------|-----------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|------|----------|-------|-------|--------|
|                    |                                   |       |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С    | Ca       | P     | Fe    | Mg     |
|                    | Обед:                             |       |       |                  |      |       |              |          |      |      |          |       |       |        |
| 91                 | Суп картофельный с клецками       | 14,38 | 250   | 4,55             | 5,92 | 17,51 | 135,95       | 0        | 0,06 | 6,04 | 43,33    | 47,63 | 0,8   | 22,25  |
| 411                | Чай с сахаром                     | 0,93  | 200   | 0,05             | 0,01 | 9,32  | 37,61        | 0        | 0    | 0,03 | 6        | 0     | 0,4   | 0      |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 2,07  | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127          | 0        | 0    | 1,93 | 220,5    | 394   | 15,38 | 300,4  |
|                    | Хлеб ржаной                       | 2,10  | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,2         | 0,04     | 0    | 0    | 187,8    | 260,4 | 13,37 | 262,9  |
|                    | Итого                             | 19,48 | 510   | 11,74            | 7,13 | 63,85 | 352,76       | 0,04     | 0,06 | 8    | 237,1    | 702   | 29,95 | 585,55 |

Неделя первая

5 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование блюда    | цена  | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |       | Минералы |       |       |       |
|--------------------|-----------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|----------|-------|-------|-------|
|                    |                                   |       |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С     | Са       | Р     | Fe    | Mg    |
|                    | Обед:                             |       |       |                  |      |       |              |          |      |       |          |       |       |       |
| 73                 | Щи из свежей капусты с картофелем | 14,95 | 250   | 4,03             | 7,33 | 10,71 | 121,55       | 0        | 0,05 | 20,5  | 38,08    | 87,18 | 2,03  | 35,3  |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 2,07  | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127          | 0,07     | 1,78 | 1,93  | 2,53     | 0     | 15,38 | 300,5 |
| 115                | Хлеб ржаной                       | 3,00  | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,2         | 0,04     | 1,54 | 0     | 1,87     | 0     | 13,37 | 262,9 |
|                    | Итого                             | 20,02 | 310   | 11,17            | 8,53 | 47,73 | 300,75       | 0,04     | 3,37 | 22,43 | 42,48    | 87,18 | 30,78 | 598,7 |

Неделя вторая

6 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование блюда           | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |       | Минералы |       |       |       |
|--------------------|------------------------------------------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|----------|-------|-------|-------|
|                    |                                          |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С     | Са       | Р     | Fe    | Mg    |
|                    | Обед:                                    |       |                  |      |       |              |          |      |       |          |       |       |       |
| 88                 | Суп картофельный с вермишелью            | 250   | 2,67             | 2,82 | 23,35 | 119,09       | 0,09     | 0,23 | 8,25  | 130      | 44,35 | 1,8   | 44    |
| 531                | Компот из плодов или ягод сушеных(яблок) | 200   | 0,31             | 0    | 20,1  | 81           | 0        | 0,01 | 0,8   | 6,4      | 3,6   | 0,18  | 0     |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127          | 0,07     | 1,78 | 1,93  | 2,53     | 0     | 15,38 | 300,5 |
| 115                | Хлеб ржаной                              | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,2         | 0,04     | 1,54 | 0     | 1,87     | 0     | 13,37 | 262,9 |
|                    | Итого                                    | 510   | 10,12            | 4,02 | 80,47 | 379,29       | 0,13     | 3,56 | 10,98 | 140,8    | 47,95 | 30,73 | 607,4 |

Неделя вторая

7 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование<br>блюда | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |       | Минералы |       |       |       |
|--------------------|-----------------------------------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|----------|-------|-------|-------|
|                    |                                   |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С     | Са       | Р     | Fe    | Mg    |
| 63                 | Борщ с капустой и картофелем      | 250   | 4,15             | 7,22 | 14,73 | 136,37       | 0        | 0,05 | 11,98 | 44,38    | 53,23 | 1,19  | 26,25 |
| 537                | Сок яблочный                      | 200   | 1                | 0,2  | 20,2  | 92           | 0        | 0,01 | 4     | 6,4      | 3,6   | 0,18  | 0     |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127          | 0,07     | 1,78 | 1,93  | 2,53     | 0     | 15,38 | 300,5 |
| 115                | Хлеб ржаной                       | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,2         | 0,04     | 1,54 | 0     | 1,87     | 0     | 13,37 | 262,9 |
|                    | Итого                             | 510   | 12,29            | 8,62 | 71,95 | 407,57       | 0,04     | 3,38 | 17,91 | 55,18    | 56,83 | 30,12 | 589,7 |

Неделя вторая

8 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование блюда               | цена  | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |       | Минералы |       |       |       |
|--------------------|----------------------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|----------|-------|-------|-------|
|                    |                                              |       |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С     | Са       | Р     | Fe    | Mg    |
|                    | Обед:                                        |       |       |                  |      |       |              |          |      |       |          |       |       |       |
| 91                 | Суп картофельный с клецками                  | 14,38 | 250   | 4,55             | 5,92 | 17,51 | 135,95       | 0        | 0,06 | 6,04  | 43,33    | 47,63 | 0,8   | 22,25 |
| 274                | Кисель из концентрата плодогоого или ягодног | 5,17  | 200   | 1,36             | 0    | 29,02 | 116,19       | 0        | 0    | 42    | 0        | 0     | 0     | 0     |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 2,07  | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127          | 0,07     | 1,78 | 1,93  | 2,53     | 0     | 15,38 | 300,5 |
| 115                | Хлеб ржаной                                  | 3,00  | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,2         | 0,04     | 1,54 | 0     | 1,87     | 0     | 13,37 | 262,9 |
|                    | Итого                                        | 24,62 | 510   | 13,05            | 7,12 | 83,55 | 431,31       | 0,04     | 3,38 | 49,97 | 47,73    | 47,63 | 29,55 | 585,7 |

Неделя вторая

9 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование блюда          | цена  | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |       | Минералы |       |       |       |
|--------------------|-----------------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|----------|-------|-------|-------|
|                    |                                         |       |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С     | Са       | Р     | Fe    | Mg    |
|                    | Обед:                                   |       |       |                  |      |       |              |          |      |       |          |       |       |       |
| 208                | Суп картофельный с макаронными изделиям | 14,89 | 250   | 2,69             | 2,84 | 17,14 | 104,75       | 0        | 0,11 | 8,25  | 24,6     | 66,65 | 1,09  | 27    |
| 411                | Чай с сахаром                           | 0,93  | 200   | 0,05             | 0,01 | 9,32  | 37,61        | 0        | 0    | 0,03  | 6        | 0     | 0,4   | 0     |
|                    | Хлеб пшеничный                          | 2,07  | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127          | 0        | 0    | 1,93  | 220,5    | 394   | 15,38 | 300,4 |
| 115                | Хлеб ржаной                             | 3,00  | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,2         | 0,04     | 0    | 0     | 187,8    | 260,4 | 13,37 | 262,9 |
|                    | Итого                                   | 20,89 | 510   | 9,88             | 4,05 | 63,48 | 321,56       | 0,04     | 0,11 | 10,21 | 218,4    | 721,1 | 30,24 | 590,3 |

Неделя вторая

10 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование блюда           | выход | пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал) | витамины |      |       | Минералы |        |       |       |
|--------------------|------------------------------------------|-------|------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|----------|--------|-------|-------|
|                    |                                          |       | Б                | Ж    | У     |              | А        | В1   | С     | Ca       | P      | Fe    | Mg    |
|                    | Обед:                                    |       |                  |      |       |              |          |      |       |          |        |       |       |
| 82                 | Рассольник ленинградский                 | 250   | 4,06             | 6,83 | 20,41 | 147,07       | 0        | 0,11 | 7,64  | 24,60    | 66,65  | 1,09  | 27,00 |
| 531                | Компот из плодов или ягод сушеных(яблок) | 200   | 0,31             | 0    | 20,1  | 81           | 0        | 0,01 | 0,8   | 6,4      | 3,6    | 0,18  | 0     |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 30    | 5,16             | 0,84 | 27    | 127          | 0        | 0    | 1,93  | 220,5    | 394    | 15,38 | 300,4 |
| 115                | Хлеб ржаной                              | 30    | 1,98             | 0,36 | 10,02 | 52,2         | 0,04     | 0    | 0     | 187,8    | 260,4  | 13,37 | 262,9 |
|                    | Итого                                    | 510   | 11,51            | 8,03 | 77,53 | 407,27       | 0,04     | 0,12 | 10,37 | 218,8    | 724,65 | 30,02 | 590,3 |