

«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 (1 – 4 классы)

Неделя первая

1 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Завтрак													
297	Макаронные изделия отварные	10,08	150	5,66	0,67	29,19	145,39	21	0,06	4,86	37,17	1,11	21,12	115,25
293	Гуляш из отварного мяса	48,77	90	8,03	7,07	0	105,68	0	0,17	1,28	24,36	194,7	2,32	26,01
531	Компот из плодов или ягод сушен	3,10	200	0,31	0	20,1	81	0	0,01	1,08	6,4	3,6	0,18	0
	Хлеб пшеничный	2,07	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,07	1,78	1,93	2,53		15,38	300,47
607	Палочки Вафельные	5,40	38	1,06	1,25	29,37	133			0				
	Итого	69,42	508	17,34	9,23	93,42	535,57	21,07	2,02	9,15	70,46	199,4	39	441,73

Неделя первая

2 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Завтрак													
321	Рагу из овощей	12,74	150	2,29	11	14,44	166	31	0,07	8,67	23,9	31,8	0,98	27,8
409	Птица отварная	35,94	90	21,21	14,66	0,51	218,56	43	0,06	0,54	56,1	138,2	1,77	23,9
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	5,17	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	42	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	2,07	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	1,93	220,5	394	15,38	300,5
118	Плоды свежие (фрукт)	13,50	100	0,4	0,4	9,8	47	59	0	10	1	2	0	0
	Итого	69,42	570	26,73	34,62	76,18	709,19	133	0,13	53,14	301,5	566	18,13	352,2

Неделя первая

3 день

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe	Mg
	Завтрак													
419	Рис отварной	16,69	150	3,68	6,08	33,81	204,6	0	0,04	0	141	352	1,6	115,3
315	Голубцы ленивые	33,49	90	7,67	6,89	4,83	115	23	0,08	11,3	35	133	1,2	25,7
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	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	1,93	220,5	394	15,38	300,4
3	Бутерброды с сыром	16,24	50	5,16	7,58	16,47	155,5	39	0,01	0,08	132	75	0,15	5,25
	Итого	69,42	520	18,84	20,8	79,19	583,2	62	0,13	13,3	314	954	18,73	331,4

Неделя первая

4 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Завтрак													
422	Пюре из гороха	7,88	150	14,61	1,44	29,05	174,6	0	0,51	9,9	40,8	107	4,9	49
351	Котлеты или биточки рыбные	43,37	90	12,43	2,03	8,63	103,71	66,6	0	21,48	50,21	152	1,2	18,4
537	Сок яблочный	11,00	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	6	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	2,07	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	1,93	220,5	394	15,38	300,4
609	Печенье разное (сахарное)	5,10	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0				
	Итого	69,42	500	32,57	6,85	94,96	565,91	66,6	0,51	37,31	97,01	653	21,88	367,8

Неделя первая

5 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe	Mg
	Завтрак													
321	Плов из птицы	50,18	220	20,3	17	35,69	377	0	0,04	0	140,8	352,1	1,6	115,3
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	2,28	0,24	14,76	70,5	0,07	1,78	1,93	2,53	0	15,38	300,5
3	Бутерброды с сыром	16,24	50	5,16	7,58	16,47	155,52	39	0,01	0,08	132	75	0,15	5,25
	Итого	69,42	500	27,79	24,83	76,24	640,63	39	1,83	2,04	281,3	427,1	17,53	421,1

Неделя вторая
6 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Завтрак													
330	Гарнир гречневый	9,5	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0,02	0,18	0	12,98	208,5	3,95	67,5
299	Котлета из говядины	50,94	90	14,36	13,64	14,9	234,21			0,27				
366	Соус томатный	1,56	20	0,24	0,67	1,33	12,42			1,18				
	Горошек консервированный	2,25	50	3	0	6	35	0	7,3	11,1	2	7,8	3,9	5,3
	Хлеб пшеничный	2,07	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,07	1,78	1,93	2,53	15,38		300,47
531	Компот из плодов или ягод сушеных	3,10	200	0,31	0	20,1	81	0	0,01	1,08	6,4	3,6	0,18	0
	Итого обед	69,42	540	29,05	20,71	97,11	682,65	0,09	9,27	15,56	23,91	235,3	8,03	373,27

Неделя вторая

7 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Завтрак													
297	Макаронные изделия отварные	10,08	150	5,66	0,67	29,19	145,39	21	0,06	4,86	37,17	1,11	21,12	115,3
409	Птица отварная	33,94	90	21,21	14,66	0,51	218,56	43	0,06	0,54	56,1	138,2	1,77	23,9
418	Сок яблочный	11,00	200	1	0,2	20,2	92	0	0,01	4	6,4	3,6	0,18	0
	Хлеб пшеничный	2,07	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,07	1,78	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5
608	Кондитерские изделия (пряник)	12,33	60	5,9	4,7	75	366			0				
	Итого обед	69,42	530	36,05	20,47	139,66	892,45	64,07	1,91	11,33	99,67	186,41	23,47	155,7

Неделя вторая
8 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe	Mg
	Завтрак													
266	Каша "Дружба"	21,37	150	3,93	8,74	18,76	169,81	65	0	0,99	123	0	0	21,12
227	Яйцо вареное	13,01	40	5,08	4,6	0,28	62,8			0				25,7
	Хлеб пшеничный	2,07	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,07	1,78	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5
6	Масло сливочное	11,30	10	0,08	7,25	0,13	66,1			0				
274	Кисель из концентрата плодогого или ягод	5,17	200	1,36	0	29,02	116,19			42				
118	Плоды свежие (фрукт)	16,50	100	0,4	0,4	9,8	47	59	0	10	1	2	0	0
	Итого обед	69,42	530	13,13	21023	72,75	532,4	124,1	1,78	54,92	124	45,5	0,4	63,32

Неделя вторая

9 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Завтрак													
412	Рагу из птицы	60,92	240	18,93	19,75	21,8	340,1			14,26				
50	Икра кабачковая	5,50	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0	0,02	1,58	17,36	22,74	0,38	12,05
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	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	1,93	220,5	394	15,38	300,4
	Итого:	69,42	530	22,02	20,04	55,06	488,29	0	0,02	17,8	23,36	416,7	16,16	312,45

Неделя вторая
10 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe	Mg
	Завтрак													
375	Плов из отварной говядины	60,50	220	15,88	15,62	41,32	369,59			0,34				
131	Кукуруза консервированная с рассолом	3,75	50	2	0	11	50	0	0,02	4,8	132	46	0,3	0,1
531	Компот из плодов или ягод сушеных(яблок)	3,10	200	0,31	0	20,1	81	0	0,01	1,08	6,4	3,6	0,018	0
	Хлеб пшеничный	2,07	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,07	0,05	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5
	Итого обед	69,42	500	20,97	16,36	99,18	631,09	0,07	0,03	8,15	358,9	93,1	0,718	16,6