

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 12 до 17 лет (родители-участники СВО)**

Неделя первая

1 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (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
297	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	35,03	174,47	25,2	0,07	0	5,83	44,6	1,33	25,34
293	Гуляш из отварного мяса	100	8,93	7,86	0	117,40	0	0,21	1,54	29,4	235	2,8	31,39
531	Компот из плодов или ягод сушеных(яблок)	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	790	34,65	15,11	109,61	712,86	40,31	3,71	12,41	277,3	459,7	34,32	667,5

Неделя первая

2 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (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
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	37,2	0,08	10,4	28,68	74,16	1,18	33,36
409	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,85	53,75	0,08	0,68	70,13	172,75	2,21	29,88
274	Кисель из концентрата плодогого 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	790	38,88	37,52	104,35	884,51	91,06	3,59	62,65	125,9	313,56	33,23	653,63

Неделя первая

3 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe	Mg
	Обед:												
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,09	6,88	22,02	169,72	0	0,23	7,48	38,08	87,18	2,03	35,3
419	Рис отварной	180	4,42	7,3	40,57	245,52	60	0,08	0	56,38	249,13	2,74	59,38
315	Голубцы ленивые	100	8,52	7,66	5,37	127,74	0	7,3	12,52	2	7,8	3,9	5,3
537	Сок яблочный	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	1,08	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
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,04	1,54	0	187,8	0	13,37	262,9
	Итого	790	27,21	23,04	129,74	816,38	60,11	10,94	23,01	293,19	347,71	37,6	663,38

Неделя первая

4 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Обед:												
91	Суп картофельный с клецками	250	4,55	5,92	17,51	135,95	0	0,06	6,04	43,33	47,63	0,8	22,25
422	Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,86	209,52	0	0,51	0	40,8	107	4,9	49
351	Котлеты или биточки рыбные	100	13,81	2,25	9,58	115,2	66,6	0	0,24	50,21	152	1,2	18,4
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0	0	0,03	6	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	5,16	0,84	27	127	0	0	1,93	220,5	394	15,38	300,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,04	0	0	187,8	260,4	13,37	262,9
	Итого	790	43,08	11,11	108,29	677,48	66,64	0,57	8,24	328,1	961	36,05	652,95

Неделя первая

5 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Обед:												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,03	7,33	10,71	121,55	0	0,05	20,5	38,08	87,18	2,03	35,3
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	60	0,08	1,26	56,38	249,1	2,74	59,38
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0	0	0,03	6	0	0,4	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	770	36,6	29,79	101,66	809,61	60,04	3,45	23,72	104,9	336,3	33,92	658,1

Неделя вторая

6 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	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
330	Гарнир гречневый	180	10,63	7,39	48,03	299,43	0,02	0,22	0	15,57	250,2	4,73	81
299	Котлета из говядины	100	15,73	15,15	16,55	260,24	0	0,21	0,03	29,4	235	2,8	31,39
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	790	36,48	26,56	145,05	938,96	0,15	3,99	11,01	185,8	533,1	38,26	719,79

Неделя вторая

7 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (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
297	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	35,03	174,47	0	0,51	0	40,8	107	4,9	49
409	Птица отварная	100	23,57	16,329	0,57	242,85	53,75	0,08	4,72	70,13	172,75	2,21	29,88
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	790	42,66	25,749	107,55	824,89	53,79	3,97	22,63	166,11	336,58	37,23	668,5

Неделя вторая

8 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe	Mg
	Обед:												
91	Суп картофельный с клецками	250	4,55	5,92	17,51	135,95	0	0,06	6,04	43,33	47,63	0,8	22,25
292	Жаркое -по домашнему	260	18,79	14,89	0	302,86	25,2	0,07	0	5,83	44,6	1,33	25,34
274	Кисель из концентрата плодогоого или ягодног	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	42	0	0	0	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	770	31,84	22,01	83,55	734,2	25,24	3,45	49,97	53,56	92,23	30,88	611

Неделя вторая

9 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe	Mg
	Обед:												
208	Суп картофельный с макаронными изделиям	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0	0,11	8,25	24,6	66,65	1,09	27
412	Рагу из птицы	260	20,51	21,39	23,62	368,43	0	0					
50	Икра кабачковая	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	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0	0	0,03	6	0	0,4	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	830	31,15	25,48	96,28	730,07	0,04	0,13	11,79	235,8	743,8	30,62	602,35

Неделя вторая

10 день

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (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
375	Плов из отварной говядины	240	18,14	17,85	47,23	422,39	0	0	0,38				
531	Компот из плодов или ягод сушеных(ябл	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	750	29,65	25,88	124,8	829,66	0,04	0,12	10,8	218,8	724,65	30,02	590,3