

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «ОЦ №4 г. Вольска»

 Л.Ю. Рыбакова

Приказ № 11-ОД от «09» января 2025



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
ФИЛИАЛА МАОУ «ОЦ №4 Г. ВОЛЬСКА»
В С. ШИРОКИЙ БУЕРАК

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Икра из кабачков консервированная	0,61	2,92	3,23	41,79	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	6,83
72	1/250	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	2,8	5,3	7,35	85,91	43,33	22,25	47,63	0,8	0	0,06	0	20,03
412	1/240	Рагу из птицы	22,09	23,04	25,44	396,79	31,6	39,3	202	2,8	1,1	0,1	3,1	16,64
531	1/200	Компот из сухофруктов	0,31	0	20,1	81	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,25	0,8
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итог	790		28,65	31,66	72,64	687,29	113,04	80,13	315,24	4,906	4,95	12,579	4,691	44,3

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0,55	0,1	2,3	11,5	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
63	1/250	Борщ с капустой и картофелем	4,15	7,22	14,73	136,37	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	11,98
321	1/240	Плов из курицы	21,31	18,21	48,04	423,64	56,6	30,6	138,7	2,5	0	0	3,6	2,13
411	1/200	Чай с сахаром	0,05	0,01	9,32	37,61	6	0	0	0,4	0	0	0,06	0,03
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итог	790		28,9	25,94	90,91	690,92	139,58	81,05	255,93	5,596	0	0,199	5,001	17,14

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Горошек консервированный	0,4	0,05	1,65	7	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
87	1/250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	7,09	6,88	22,02	169,72	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	0	7,48
292	1/280	Жаркое по-домашнему	20,24	16,04	0	326,16	36,28	76,65	393,16	4,7	28	0,25	1,3	0
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,31	0	20,1	81	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,25	0,8
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итоги	830		30,88	23,37	60,29	665,68	119,36	136,75	563,94	8,296	28	0,629	2,781	18,28

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/60	Помидор консервированный	0,4	0,05	1,65	7	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
86	1/250	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	3,96	4,7	20,84	129,74	23,05	25	62,55	0,89	0	0,1	00	8,46
336	1/180	Картофель отварной	3,4	5,16	19,98	165,52	17,57	35,19	95,67	1,39	25,2	0,18	0,5	24,44
351	1/100	Котлеты или биточки рабные (минтай)	13,81	2,25	9,58	115,23	53,38	30	183,5	0,74	26,25	0,09	0,1	0,24
411	1/200	Чай с сахаром	0,05	0,01	9,32	37,61	6	0	0	0,4	0	0	0,06	0,03
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итог	830		24,46	12,57	77,89	536,9	138,6	114,99	421,72	4,806	51,45	0,509	1,891	43,17

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Кукуруза консервированная	0,55	0,1	2,3	11,5	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
44	1/250	Рассольник ленинградский	4,06	6,83	20,41	147,07	24,95	26,4	63,3	0,94	0	0,1	0,1	7,64
297	1/180	Макаронные изделия отварные	6,8	0,8	35,03	174,47	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	1,01	0
373	1/100	Гуляш из говядины	17,16	18,33	3,51	247,48	29,4	31,39	234,98	2,8	0	0,21	0,1	1,08
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,31	0	20,1	81	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,25	0,8
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итог	830		30,4	26,22	91,19	708,52	84,58	99,33	385,48	6,19	25,2	0,452	1,94	12,52

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Икра из кабачков консервированная	0,61	2,92	3,23	41,79	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	6,83
94	1/250	Суп-лапша домашняя	5,19	6,78	16,04	141,05	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	0,015	2,33
330	1/180	Гарнир гречневый	10,63	7,39	48,03	299,43	91,11	0,95	14,77	0,8	0,77	0,07	0,03	0
318	1/100	Птица, тушенная в соусе	11,77	10,78	2,93	155,84	45,24	20,02	168,49	2,14	0,16	0,05	2,46	0,01
531	1/200	Компот из сухофруктов	0,31	0	20,1	81	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,25	0,8
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итоги	830		31,35	28,27	106,85	800,91	199,06	66,55	315,52	5,336	4,78	12,649	4,096	9,97

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Кукуруза консервированная	0,55	0,1	2,3	11,5	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
91	1/250	Суп картофельный с клецками	4,55	5,92	17,51	135,95	32,07	5,42	34,98	0,3	1,02	0,06	0,12	6,04
136	1/180	Картофель отварной	3,36	6,76	19,64	177,83	17,57	35,19	95,67	1,39	25,2	0,18	0,5	24
304	1/100	Тефтели мясные (2-й вариант)	5,91	5,22	6,07	102,75	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,06	2,06	1,13
411	1/200	Чай с сахаром	0,05	0,01	9,32	37,61	6	0	0	0,4	0	0	0,06	0,03
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итоги	830		17,26	18,41	71,36	547,44	146,04	93,21	336,05	4,866	77,22	0,449	3,981	34,2

День 8

[illegible]

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Горошек консервированный	0,4	0,05	1,65	7	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
86	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	4,21	4,56	20,4	127,98	24	26,65	66,7	0,96	0	0,11	00	8,36
258	1/100	Рыба, припущенная с овощами	7,39	0,3	3,15	41,87	12,88	10	84,29	0,54	3,75	0,05	0,96	1,02
422	1/180	Пюре из гороха	17,53	1,73	34,86	209,52	54,53	50,93	131,71	4,07	0,02	0,39	1,3	0
411	1/200	Чай с сахаром	0,05	0,01	9,32	37,61	6	0	0	0,4	0	0	0,06	0,03
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итог	830		32,42	7,05	85,9	505,78	136,01	112,38	362,7	7,356	3,77	0,689	3,551	19,41

День
10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/60	Помидор консервированный	0,4	0,05	1,65	7	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
72	1/250	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	2,8	5,3	7,35	85,91	43,33	22,25	47,63	0,8	0	0,06	0	20,03
330	1/180	Гарнир гречневый	10,63	7,39	48,03	299,43	91,11	0,95	14,77	0,8	0,77	0,07	0,03	0
299	1/100	Котлета мясная (из мяса говядины)	15,73	15,15	16,55	260,24	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	1,6	3,2
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,31	0	20,1	81	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,25	0,8
114	1/20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	4	2,8	13	0,22	0	0,022	0,44	0
115	1/20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	34,8	14,6	8	25	0,566	0	0,087	0,761	0
Итог	830		32,71	28,29	110,2	815,38	223,19	80,13	312,38	4,666	29,52	0,379	3,111	34,03

