

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «ОЦ №4 г. Вольска»

 Л.Ю. Рыбакова

Приказ № 11-ОД от «09» января 2025



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ,
ФИЛИАЛА МАОУ «ОЦ №4 Г. ВОЛЬСКА»
В С. ШИРОКИЙ БУЕРАК

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
Итого	790		5,95	5,7	43,97	248,71	68,33	33,05	89,23	1,766	0	0,179	1,451	20,83

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
Итого	790		7,04	7,63	40,57	255,78	68,98	37,05	91,23	2,376	0	0,159	1,361	12,01

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
Итого	830		10,24	7,28	58,64	332,52	63,08	46,1	128,78	2,996	0	0,349	1,451	8,28

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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		6,85	5,11	46,68	249,15	47,65	35,8	100,55	2,076	0	0,209	1,261	8,49

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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		5,89	6,99	50,35	275,07	35,35	29,2	79,9	1,34	0	0,132	0,79	8,44

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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		8,34	7,18	52,66	303,85	49,6	37,8	108,25	2,056	0	0,229	1,466	3,13

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
Итого	830		7,44	6,33	43,35	255,36	56,67	16,22	72,98	1,486	1,02	0,169	1,381	6,07

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
Итого	830		7,3	7,62	51,35	299,17	69,38	37,05	94,83	2,156	0	0,169	1,551	12,78

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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		7,1	4,97	46,24	247,39	48,6	37,45	104,7	2,146	0	0,219	1,261	8,39

День
10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
Итого	830		5,95	5,7	43,97	248,71	68,33	33,05	89,23	1,766	0	0,179	1,451	20,83