

«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 6-11 ЛЕТ
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
	1/38	Вафельная палочка	1,43	10,4	20	178,4	0	0	0	0	0	0	0	0
72	1/200	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	3,23	9,78	11,4	142,94	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
412	1/240	Рагу из птицы	18,93	19,75	21,8	340,1	27,08	33,68	173,14	2,4	0,94	0,08	2,65	14,26
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	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	718		77,22	40,33	89,82	824,24	86,74	62,28	252,84	4,006	0,94	0,249	4,101	29,83

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/100	Плоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	48	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	
63	1/200	Борщ с капустой и картофелем	3,32	5,78	11,79	109	35,5	21	42,58	0,95	0,00	0,04	0,1	8,23
321	1/240	Плов из курицы	37,2	45,33	41,05	747,09	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0,06	0,3	2,13
411	1/200	Чай с сахаром	0,05	0,01	9,32	37,01	6	0	0	0,4	0	0	0,06	0,03
114	1/20	Хлеб пшеничный	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	780		94,29	51,92	88,48	1022,9	118,31	87,08	303,89	4,666	51,85	12,509	1,701	10,39

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/115	Йогурт	2,4	5	16	141	12	3,8	12	0,6	2,4	2,7	0,5	0,7
87	1/200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	2,34	3,89	13,61	98,79	30,46	28,24	69,74	1,62	0	0,18	0	4,65
292	1/240	Жаркое по-домашнему	18,07	14,32	0	291,21	31,1	65,7	337	4,03	24	0,21	1,3	0
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,25	6,8
114	1/20	Хлеб пшеничный	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	795		76,69	23,61	74,02	726,59	98,56	108,54	460,34	7,216	26,4	3,209	3,251	12,15

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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
	1/100	Плоды свежие (бананы)	0,4	0,4	9,8	85	10,92	9,1	0,2	0,22	0,05	0,03	0,2	10
86	1/200	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	3,16	3,76	16,67	193,79	18,44	20	50,04	0,71	0	0,08	00	6,6
336	1/150	Картофель отварной	2,83	4,3	16,65	167,93	14,64	29,33	79,73	1,16	21	0,15	0,5	21
351	1/90	Котлеты или биточки рабные (минтай)	6,65	0,27	2,83	97,69	48,04	27	165,15	0,66	23,62	0,38	0,1	0,92
411	1/200	Чай с сахаром	0,05	0,01	9,32	37,01	6	0	0	0,4	0	0	0,06	0,03
114	1/20	Хлеб пшеничный	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	780		67,02	12,06	75,02	705,01	129,75	104,01	357,13	4,276	48,52	13,049	2,201	45,38

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/38	Вафельная палочка	1,43	10,4	20	178,4	0	0	0	0	0	0	0	0
44	1/200	Рассольник ленинградский	1,93	5,86	12,59	115,24	19,96	21,12	50,64	0,75	0	0,08	0	6,03
297	1/150	Макаронные изделия отварные	5,66	0,67	29,19	145,39	4,86	21,12	31,16	1,11	21	0,05	0,84	11,88
373	1/90	Гуляш из говядины	15,44	16,5	3,16	222,73	26,46	28,25	211,48	2,52	0	0,18	0,1	1,08
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,25	6,8
114	1/20	Хлеб пшеничный	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	718		78,34	33,83	109,35	857,35	76,28	81,29	334,88	5,346	21	0,429	2,391	25,79

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/100	Плоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	48	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	10
94	1/200	Суп-лапша домашняя	2,45	4,89	13,91	109,38	19,7	21,6	53,32	0,87	0	0,09	0,015	6,6
330	1/150	Гарнир гречневый	5,82	3,62	30	175,87	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0
318	1/90	Птица, тушенная в соусе	21,68	24,21	6,74	331,53	40,71	18,01	151,74	1,92	0,14	0,04	2,21	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	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	795		83,98	33,52	97,07	827,58	111,5	125,69	479,17	8,046	4,01	12,729	3,816	17,41

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/115	Йогурт	2,4	5	16	141	12	3,8	12	0,6	2,4	2,7	0,5	0,7
91	1/200	Суп картофельный с клецками	3,64	4,73	14,01	108,73	25,65	4,33	27,98	0,24	0,81	0,04	0,09	3,86
136	1/150	Картофель отварной	2,83	4,3	16,65	137,93	14,64	29,33	79,73	1,16	21	0,15	0,5	21
304	1/90	Тефтели мясные (2-й вариант)	9,16	13,53	9,44	196,14	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06	0,00	0,85
411	1/200	Чай с сахаром	0,05	0,01	9,32	37,01	6	0	0	0,4	0	0	0,06	0,03
114	1/20	Хлеб пшеничный	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	780		71,4	27,97	81,94	702,61	120,79	69,86	264,41	4,146	63,21	3,059	2,351	26,44

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/38	Вафельная палочка	1,43	10,4	20	178,4	0	0	0	0	0	0	0	0
63	1/200	Борщ с капустой и картофелем	3,32	5,78	11,79	109	35,5	21	42,58	0,95	0,00	0,04	0,1	8,23
297	1/150	Макаронные изделия отварные	5,66	0,67	29,19	145,39	4,86	21,12	31,16	1,11	21	0,05	0,84	11,88
318	1/90	Птица, тушенная в соусе	10,59	9,7	2,64	140,26	40,71	18,01	151,74	1,92	0,14	0,04	2,21	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	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	718		74,63	26,95	100,24	735,85	106,07	70,93	267,08	4,946	21,14	0,249	4,501	20,92

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/38	Вафельная палочка	1,43	10,4	20	178,4	0	0	0	0	0	0	0	0
86	1/200	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	3,33	5,48	21,29	157,2	19,2	21,32	53,36	0,77	0	0,09	00	6,6
258	1/90	Рыба, припущенная с овощами	6,65	0,27	2,83	77,69	11,59	9	75,82	0,48	3,37	0,04	0	0,86
422	1/150	Пюре из гороха	14,61	1,44	29,05	174,6	54,53	50,93	131,71	4,07	0,02	0,39	1,3	0,015
411	1/200	Чай с сахаром	0,05	0,01	9,32	37,01	6	0	0	0,4	0	0	0,06	0,03
114	1/20	Хлеб пшеничный	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	780		79,39	18	99,01	706,7	109,92	92,05	298,89	6,506	3,39	0,629	2,561	7,505

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/100	Плоды свежие (бананы)	0,4	0,4	9,8	47	10,92	9,1	0,2	0,22	0,05	0,03	0,2	10
72	1/200	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	3,23	9,78	11,4	142,94	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
330	1/150	Гарнир гречневый	5,82	3,62	30	175,87	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0
299	1/90	Котлета мясная (из мяса говядины)	10,68	11,72	5,74	176,75	39,37	28,91	149,74	1,35	25,87	0,09	1,6	0,13
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0,25	6,8
114	1/20	Хлеб пшеничный	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	718		72,69	25,68	94,67	703,35	108,33	126,11	413,14	6,56	25,94	0,382	2,49	31,7

