

Согласовано:
Директор МАОУ «Усть-
Кубинский центр образования»
Л.В.Андреева
«30» августа 2022 г.



Утверждено:
Директор МУ «Центр обеспечения»
Е.Н.Долганова
«30» августа 2022 г.



**Примерное десятидневное меню
для организации индивидуального питания (стол №5) обучающихся
с 12 лет и старше Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения
«Усть-Кубинский центр образования»**

село Устье

Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Обед	Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/10	2,09	6,50	11,01	111,20	10,30	128
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	6,80	429
	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,40	345
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	7,8	197,2	8,40	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,50	111
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,5	508
	Всего в обед		28,38	30,13	116,27	916,00	26,90	
День 2								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	8,25	147
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,00	237
	Котлета (куриная) с томатным соусом	100/30	15,32	11,83	9,58	208,25	1,33	412/453
	Овощи натуральные (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	106
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Всего в обед		37,01	27,27	135,71	941,55	35,08	
День 3								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	18,48	142
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,00	414
	Тефтели мясные в томатном соусе	100	10,62	11,82	10,10	189,68	1,47	388/453
	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,8	0,1	2,5	14	10,0	106
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	503
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Всего в обед		25,88	26,93	133,52	882,08	30,45	
День 4								
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	11,10	149
	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,53	21,13	482,36	9,67	369
	Компот из плодов (свежих яблок)	200	0,30	0,00	20,10	103,00	0,80	512
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Всего в обед		41,99	34,41	94,99	880,21	21,57	
День 5								
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	2,26	4,63	12,51	100,88	9,18	131
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,02	291
	Котлета (мясная)/соус томатный	100/30	18,12	18,62	16,40	305,68	0,47	381/453
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	2,80	494
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	112
	Всего в обед		35,01	26,68	136,59	931,86	27,97	

Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	18,48	142
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,00	237
	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	1,30	367
	Овощи натуральные (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	106
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0	493
	Всего в обед		41,34	39,57	119,28	1002,00	45,28	
День 7								
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	2,26	4,63	12,51	100,88	9,18	131
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,02	291
	Котлета (куриная) с томатным соусом	100/30	15,32	11,83	9,58	208,25	1,33	412/453
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	7,8	197,2	8,40	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
	Всего в обед		33,31	30,09	134,67	1010,13	19,93	
День 8								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	8,25	147
	Голубцы ленивые/соус	300/30	25,50	24,90	12,00	375,00	0,00	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	2,80	494
	Всего в обед		34,69	29,68	85,09	747,90	11,55	
День 9								
Обед	Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/10	2,09	6,50	11,01	111,20	10,30	128
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	6,80	429
	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,40	345
	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,8	0,1	2,5	14	10,0	106
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Компот из плодов (свежих яблок)	200	0,30	0,00	20,10	103,00	0,80	512
	Всего в обед		27,68	19,43	104,07	725,80	28,80	
День 10								
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	11,10	149
	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	34,0	423
	Котлета (мясная)	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,00	381
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,5	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0	493
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	112
	Всего в обед		34,49	30,18	105,56	837,35	60,60	
	Среднее значение за период		33,98	29,44	116,58	887,49	30,81	