

Согласовано:  
Директор МАОУ «Усть-Кубинский центр образования»  
И.В. Андреева  
«20» ноября 2023 г.



Утверждено:  
Директор МУ «Центр обеспечения»  
Е.Н. Долганова  
«20» ноября 2023 г.



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей с ОВЗ 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								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46	267
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,42	78,6	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		13,7	21,91	76,3	581	2,76	
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 (куриная)	100	15,32	11,83	9,58	208,25	1,33	412
	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	0,50	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Всего в обед		29,20	29,26	100,25	788,05	43,93	
	Всего за день		47,08	61,14	167,37	1433,80	21,66	0,00
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,4	301
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		18,20	29,80	44,68	496,80	1,70	
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
	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	1,30	367
	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		41,39	37,24	131,63	1049,30	10,85	
	Всего за день		59,59	67,04	176,31	1546,10	12,55	
День 3								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	266
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		14,51	14,15	79,50	503,40	2,84	

Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	8,68	144
	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
	Салат из свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	25,60	1
	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
Всего в обед			26,43	36,20	133,87	968,08	39,05	
Всего за день			40,94	50,35	213,37	1471,48	41,89	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	1,54	268
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
Всего в завтрак			12,89	13,37	83,10	504,40	2,84	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,90	153
	Жаркое домашнему	280	33,10	29,53	21,13	482,36	9,67	369
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,50	15,0	112
Всего в обед			46,73	37,96	95,58	916,11	33,07	
Всего за день			59,62	51,33	178,68	1420,51	35,91	
День 5								
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	9,16	12,88	32,6	283	1,36	248
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
Всего в завтрак			16,11	17,03	74,20	493,00	2,66	
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
	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,8	0,1	2,5	14	10,0	106
	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



Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	266
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		14,51	14,15	79,50	503,40	2,84	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,61	137,45	7,70	134
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,00	414
	Биточек мясной	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,00	381
	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 лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	2,80	494
	Фрукт	150	2,25	0,75	31,5	144,00	15,0	112
	Всего в обед		34,87	35,23	165,55	1125,85	51,00	
	Всего за день		49,38	49,38	245,05	1629,25	53,84	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,86	215,4	1,38	262
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0	493
	Всего в завтрак		10,10	17,20	71,64	481,20	1,38	
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	
	Всего за день		37,78	36,63	175,71	1207,00	30,18	
День 10								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	260
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		12,26	24,06	66,74	511,00	2,62	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	8,68	144

	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,02	291
	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
	Всего в обед		34,13	24,58	122,21	847,80	9,20	
	Всего за день		46,39	48,64	188,95	1358,80	11,82	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>47,46</b>	<b>48,26</b>	<b>165,72</b>	<b>1296,22</b>	<b>31,26</b>	