

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



Утверждено:

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



**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся с 12 лет и старше
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Усть-Кубинский центр образования»**

село Устье

5-11 классы

Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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 (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	
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
	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	
День 3								
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	38,55
День 4								
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,90	153
	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,53	21,13	482,36	9,67	369

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
	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	0,60	0,60	14,70	70,50	15,0	112
	Всего в обед		49,82	39,29	117,94	1029,71	33,57	
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)	100	18,12	18,62	16,40	305,68	0,47	381
	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
	Всего в обед		35,41	26,18	129,29	917,36	20,97	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	8,68	144
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,00	237
	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	0,5	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0	493
	Всего в обед		36,61	28,67	132,01	938,25	35,51	
День 7								
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,60	4,80	6,23	75,75	18,40	140
	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
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	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		35,13	35,93	132,11	995,55	27,82	
День 8								
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	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 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	
	Среднее значение за период		35,07	31,20	126,89	938,58	30,02	