

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 7 до 11 лет  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Усть-Кубинский центр образования»**



Уплотненный завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,1	7,6	30,5	206,30	0,08	295
	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212,00	0,4	301
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	24,00	104,80	0,00	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	517
	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	15,0	518
	Всего за день		34,35	41,01	74,78	863,90	16,68	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6								
Уплотненный завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,00	237
	Котлета (куриная)	90	13,50	9,60	8,36	169,70	0,77	412
	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	106
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	21,00	60,00	0,00	493
	Фрукт	150	2,25	0,75	31,5	144,00	15,0	112
		Всего за день		28,36	18,92	116,92	728,15	30,77
День 7								
Уплотненный завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,00	291
	Котлета (мясная)	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,00	381
	Винегрет овощной	60	0,80	6,50	4,10	78,00	5,00	76
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,50	15,0	112
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
		Всего за день		26,88	24,13	104,41	747,80	20,50
День 8								
Уплотненный завтрак	Рис отварной	150	3,70	6,10	33,81	204,60	0,00	414
	Биточек мясной	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,00	381
	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	106
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,00	2,8	494
	Запеканка из творога/сгущеное молоко	80/20	12,8	13,4	14,1	226,70	0,32	313
	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	15,0	518
		Всего за день		37,58	36,17	95,19	943,10	33,12
День 9								
Уплотненный завтрак	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	6,80	429
	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	10,89	101,70	0,32	345

	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,50	0,06	1,50	8,40	6,00	106
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Компот из плодов (свежих яблок)	200	0,30	0,00	20,10	103,00	0,80	512
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,10	15,0	590
	Всего за день		23,11	14,25	93,29	609,20	28,92	
	День 10							
Уплотненный завтрак	Оладьи запеченные со сгущенным молоком	150/20	13,34	13,9	110,8	510,60	1,8	537/481
	Йогурт	200	7	6,4	17	174,00	1,2	517
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,50	15,0	112
	Всего за день		20,94	20,90	142,50	755,10	18,00	
	Среднее значение за период		29,07	27,02	100,28	764,92	25,33	