



УТВЕРЖДЕНО
 Приказом № 441/108 от 31.08.2023
 Директор МОУ "Удмиская №2 СОШ"
 П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню
 горячего питания учащихся 11-18 лет
 МОУ "Удмиская №2 СОШ"
 (Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	Нетех. кар	Прием пищи, наименов:	Масса порций	Пищевые вещества			Энергич еская ценность	Витамины, мг											
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe			
1 день		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	7,55	11	9,25	167,05	0,08	0,04	0	0	30,35	58,68	0	0	1,6			
			279	Тфетгели мясные	100	12,91	14,27	5,1	200,73	0,07	0,16	0	0	2,03	14,15	0	0	1,96	
			202	Макаронные изделия отв	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	31,22	0	0	1,46	
			360	Соус белый основной	50	0,5	3,04	2,59	39,49	0,02	0,01	0	0	0,03	1,84	0	0	0,06	
			376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7	
			н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9	
			н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9	
			8	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6	
						935	34,46	34,2	127,21	935,09	1,51	0,95	8,93	0,3	152,61	256,39	29,1	26	13,18
					Обед														
2 день		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	7,77	10,97	11,23	175,55	0,075	0,075	0	0	18,85	58,07	0	0	1,87			
			234	Котлета рыбная	100	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74	
			50	Зелёный горошек (консерв	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48		0	0	0,42	69	0	0	5,64	
			№1-2	Соус "Польский"	50	0,72	1,1	2,62	23,52	0,02		0	0	0,03	2,66	0	0	0,12	
			304	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	0	34,61	0	0	1,25	
			348	Компот из изюма	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0	0,2	41,74	0	0	1,26	
			н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9	
			н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9	
			338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	0	6,6	
					Обед	995	45,97	31,92	197,66	1238,97	1,325	0,365	0	0	78,76	372,01	0	0	23,28

364	Соус томатный	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0	0,59	1,07	0	0	0,08
95	Свёкла отварная	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	0	11,4	8,4	0	0	0,32
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
8	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6
		895	55,00	53,38	143,21	1253,39	1,89	0,828	8,97	0,3	190,87	303,6	232,95	89,26	18,47