



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

День	№тех. кар	Прием пищи, наименование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Мин. вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe			
																	Обед	Обед	Обед
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	7,55	11	9,25	167,05	0,08	0,04	0	0	30,35	58,68	0	0	1,6			
	279	Тефтели 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 отварные	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			
			835	32,66	33,8	111,01	859,49	0,71	0,35	0	0	32,61	188,39	0	0	12,58			
	2 день		Обед																
		82	Борщ с капустой и картофелем	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 (консервированный)	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			
		995	45,97	31,92	197,66	1238,97	1,325	0,365	0	0	78,76	372,01	0	27	23,28				
		Обед																	
	217	Суп куриный с вермишелью	250	11,11	8,98	15,53	198,75	0,15	0	0,75	0	0,37	34,63	95,65	20,26	1,17			
	259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06			
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	0	16,8			

171	Пирожок с капустой	75	5,40	6,70	34,52	223,11	0	0	0	0	18,33	29,52	0	0	0,8	
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0	0	0,06	
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	
		865	45,13	43,14	152,64	1185,66	0,598	0,08	0,08	0,75	0	55,37	189,16	95,65	37,06	11,61
		Обед														
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/15	11,87	7,72	21,1	213,2	0,18	0,1	0	0	0	25,48	42,05	0	0	2,58
171	Греча рассыпчатая	150	5,71	3,33	25,74	155,58	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	0	4,08	
331	Соус сметанный с томатс	50	0,9	2,62	3,83	42,5	0,02	0,02	16,9	0	0,67	14,62	14,7	4,9	0,2	
71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72	
268	Биточки куриные	100	26,22	8,42	5,98	206,11	0,11	15,99	0	0	1,9	15,99	0	0	1,52	
342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	12,24	0	0	0,72	3,5	0	0	0,23	
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	
		905	52,66	24,51	122,48	927,29	1,018	28,56	16,9	0	40,77	175,33	14,7	21,7	15,13	
		Обед														
106	Суп рыбный	250	8,12	2,15	16,20	116,90	0,15	0,06	0	0	0	19,75	44,4	0	0	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97	
321	Капуста тушеная или квашеная	60	1,56	37,7	6,5	66,9	0,06	0,08	0	0	32,9	36,01	0	0	0,55	
71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72	
268	Котлета мясная	100/5	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	0	1,1	17,15	0	0	2,49	
881	Кисель из джема	200	0,18	0	37,76	144,84	0	0,02	0	0	0,86	12,78	0	0	0,18	
324	Сдоба обыкновенная или с маком	60	3,61	5,13	33,59	195,29	0,14	0,07	0	0	0,26	6,64	0	0	0,44	
421	Ватрушка со сметаной	60	3,7	4,1	25,4	174,1	0,23	0,02	0	0	0,47	15,99	0	0	0,7	
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	
		945	44,13	73,19	196,13	1328,35	1,248	0,54	0	0	87,86	251,43	0	16,8	13,05	
		Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	11,57	10,55	24,35	239,02	0,27	0,075	0	0	17,15	130,7	0	0	3,62	
202	Макаронные изделия отваренные	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	31,22	0	0	1,46	
260	Гуляш из говядины	100	20,76	20,2	5,14	285,6	0,11	0,19	0	0	2,77	21,7	0	0	3,21	
171	Пирог с яблоками	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	0	3,09	13,84	0	0	1,18	
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	
		855	48,82	43,01	165,79	1227,77	0,92	0,405	0	0	23,21	279,96	0	0	16,97	
		Обед														
96	Рассольник "Ленинградский"	250/5	8,42	11,22	19,35	213,17	0,13	0,06	0	0	17,85	47,38	0	0	1,98	

234	Биточки рыбные	100/5	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74
312	Пюре картофельное	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97
71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
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
		850	32,92	29,12	139,54	940	0,878	0,4	0	0	79,83	267,51	0	16,8	11,47
Обед															
93	Суп молочный с макар. изделиями	250	8,98	8,13	29,43	226,87	0,13	0	1,42	0	47,8	252	215,6	37,72	0,8
171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	0	4,08
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
268	Биточки мясные	100	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	0	1,1	17,15	0	0	2,49
342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	12,24	0	0	0,72	3,5	0	0	0,23
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
		830	39,4	37,74	140,5	1043,68	0,9	12,59	1,42	0	49,65	346,06	215,6	37,72	13,46
Обед															
83	Свекольник со сметаной	250/5	8,12	11,05	15,28	193,8	0,1	0,05	0	0	19,93	59,53	0	0	2,35
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
294/1	Тефтели рубленые из птицы	100	17,7	16,1	14,9	275,22	0,08	0,14	0	0	1,38	46,7	147,6	19,2	1,44
330	Соус сметанный	50	0,73	2,62	3,12	40	0	0,011	17	0	0,02	13,65	11,37	2,64	0,11
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0	0	0,06
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
		835	36,91	36,82	137,12	1010,25	0,76	0,311	17	0	21,33	222,23	158,97	21,84	11,01
Обед															
99	Суп с зеленым горошком	250/5	9,6	11,22	19,17	216	0,2	0,06	0	0	25,85	57,4	0	0	2,52
284/1	Зрза картофельная с мясом (1 неделя) или запеканка	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8
284	картофельная с мясом (2 недели)	150	16,2	15,7	17,7	277	0,24	0	0,04	0	5,62	33,2	203,85	63,26	3,65
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
		745	53,20	52,98	127,01	1177,79	1,09	0,228	0,04	0	70,87	235,6	203,85	63,26	17,87