

СОГЛАСОВАНО

Руководитель территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Арх. обл. в г. Котласе  
В.Д.Приймак

Примерное 10-ти дневное меню  
горячего питания учащихся 7-11 лет  
МОУ "Удмская №2 СОШ"  
(Сезон: осенний, зимний, весенний)



УТВЕРЖДЕНО

Приказом №358/ОД от 16.10.2020г.  
Директор МОУ "Удмская №2 СОШ"  
Селяков П.Н. Селяков

День	№тех. карт	Прием пищи, наименование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Мин. вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																					
	173	Каша вязкая пшеничная	200/5	9,90	9,32	45,80	300,22	0,18	0,2	0	0	0,65	149,12	0	0	0,57					
	209	Яйцо куриное вареное	20	2,03	1,84	0,15	25,12	0	1,26	0	0	0	0	0	0	0					
	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					
		<b>ИТОГО</b>		<b>15,27</b>	<b>12,10</b>	<b>85,69</b>	<b>403,42</b>	<b>0,38</b>	<b>1,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,85</b>	<b>196,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,17</b>					
<b>Обед</b>																					
<b>1 День</b>																					
	88	Щи из свежей капусты с к	200	6,04	8,8	7,4	146	0,06	0,04	0	0	24,28	46,94	0	0	1,28					
	279	Тефтели мясные	80	10,33	11,42	4,08	160,58	0,08	0,16	0	0	2,37	11,32	0	0	2,14					
	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					
				<b>28,57</b>	<b>28,75</b>	<b>108,14</b>	<b>798,29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26,88</b>	<b>173,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,44</b>					
<b>Завтрак</b>																					
	№401	Оладьи со ступненным ма	100/10	7,96	8,67	44,42	291,15	0,46	0,34	0	0	1,05	104,9	0	0	0,84					
	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					
				<b>8,26</b>	<b>8,75</b>	<b>64,48</b>	<b>369,23</b>	<b>0,46</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,25</b>	<b>129,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,54</b>					
<b>Обед</b>																					
<b>2 День</b>																					
	104	Суп картофельный с фри	200/20	8,58	6,18	18,64	157,74	0,14	0,1	0	0	20,38	33,64	0	0	2,06					
	234	Котлета рыбная	80	9,39	8,64	3,93	131,85	0,08	0,16	0	0	1,97	59,93	0	0	0,59					
	50	Зеленый горошек (консер	20	4,6	0,24	10,66	60,54	0,16	0	0	0	0,14	23	0	0	1,88					
	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					
	№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					

	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	0	1,7
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	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	0	3,9
				<b>33,17</b>	<b>23,13</b>	<b>127,07</b>	<b>823,16</b>	<b>0,98</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,72</b>	<b>236,34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,4</b>
			<b>Завтрак</b>														
	173	Геркулесовая каша	200/5	8,44	12,08	38,04	294,22	0,24	0,1	0	0	1,3	156,34	0	0	0	1,78
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	0	1,9
	377	Чай с лимоном	200/7	0,36	0,09	20,27	80,46	0	0,02	0	0	2,96	27,3	0	0	0	1,7
				<b>11,84</b>	<b>13,03</b>	<b>77,99</b>	<b>468,68</b>	<b>0,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,26</b>	<b>206,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,38</b>
			<b>Обед</b>														
	102	Суп картофеля с бобами	200	9,26	8,44	19,48	191,22	0,22	0,06	0	0	13,72	104,58	0	0	0	2,9
	321	Капуста тушеная	50	1,3	3,14	5,43	55,76	0,05	0,07	0	0	27,39	30,01	0	0	0	0,46
	312	Люре картофельное	100	2,51	3,04	17,33	107,05	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0	0,97
	268	Биточки куриные	80/5	20,96	6,74	4,78	164,89	0,09	0,13	0	0	2,48	15,99	0	0	0	1,52
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	0	1,7
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	0	3,9
				<b>27,47</b>	<b>21,92</b>	<b>84,81</b>	<b>672,6</b>	<b>0,69</b>	<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64,31</b>	<b>242,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,45</b>
			<b>Завтрак</b>														
	210	Омлет натуральный	100	8,03	10,26	5,05	145,44	0,07	0,66	0	0	1,3	144,08	0	0	0	1,12
	324	Сдоба обыкновенная	60	3,61	5,13	33,59	195,29	0,14	0,07	0	0	0,26	6,64	0	0	0	0,44
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	0	1,7
				<b>11,94</b>	<b>15,47</b>	<b>58,70</b>	<b>418,81</b>	<b>0,21</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,76</b>	<b>175,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,26</b>
			<b>Обед</b>														
	82	Борщ с капустой и картошкой	200/5	5,92	8,78	7,78	134,2	0,06	0,06	0	0	15,08	46,46	0	0	0	1,5
	171	Греча распычатая	150	5,71	3,33	25,74	155,58	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	0	0	4,08
	50	Зелёный горошек (консервированный)	20	4,6	0,24	10,66	60,54	0,16		0	0	0,14	23	0	0	0	1,88
	260	Гуляш из говядины	50	10,38	10,1	2,58	142,84	0,05	0,14	0	0	1,39	10,86	0	0	0	1,61
	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0		0	0	0	9,74	0	0	0	0,06
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	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	0	3,9
				<b>32,83</b>	<b>23,95</b>	<b>116,83</b>	<b>792,56</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,61</b>	<b>161,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,93</b>
			<b>Завтрак</b>														
	14	Каша "Дружба"	200/5	6,10	12,10	35,00	273,00	0,09	0,1	0	0	0,65	123,32	0	0	0	0,57
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	0	1,7
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	0	1,9
				<b>9,44</b>	<b>13,04</b>	<b>74,74</b>	<b>351,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,85</b>	<b>170,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,17</b>
			<b>Обед</b>														
	106	Суп рыбный	200,00	6,50	1,72	12,96	93,52	0,12	0,06	0	0	12,8	35,52	0	0	0	0,96
	274	Зраза мясная	80/5	10,3	8,1	4,7	134,07	0,06	0,21	0	0	2,8	13,1	0	0	0	1,57
	312	Люре картофельное	150	3,79	5,94	26,03	173,31	0,2	0,08	0	0	30,78	49,94	0	0	0	1,46

**День 5**



		Завтрак																
	183	Гречневая каша	200/5	8,00	7,60	33,62	234,24	0,22	0,08	0	0	0	0	1,3	144,36	0	0	2,92
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	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	0	23	0	0	1,9	
				<b>11,34</b>	<b>8,54</b>	<b>73,36</b>	<b>312,32</b>	<b>0,42</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>191,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,52</b>	
		Обед																
	99	Суп с зелёным горошком	200/5	7,7	8,98	15,34	172,8	0,16	0,05	0	0	0	20,68	45,92	0	0	2,02	
	284/1	Зраза картофельная с мясом	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8		
	364	Соус томатный	30	0,46	0,81	2,85	20,83	0,02	0,02	0	0	0,59	1,07	0	0	0,08		
	71	Огурец свежий	25	1	0,4	2,3	21	0,02	0	0	0	5	11,5	0	7	0,3		
	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 ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9		
				<b>31,85</b>	<b>30,74</b>	<b>81,1</b>	<b>719,72</b>	<b>0,63</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>53,68</b>	<b>171,02</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>11,8</b>		
		Завтрак																
	174	Каша ячневая	200/5	7,58	9,50	39,90	406,60	0,08	0,09	0	0	0	0,63	76,5	0	0	0,45	
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0	0	0,2	10,5	0	0	1,7		
	н	Булочка с маком	60	3,71	5,41	24,7	164,51	0,14	0	0	0	0,26	16,37	0	0	0,47		
				<b>11,39</b>	<b>14,91</b>	<b>79,60</b>	<b>466,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,09</b>	<b>103,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,62</b>		
		Обед																
	103	Суп картофельный с маком	200	6,84	8,22	16,72	168,56	0,12	0,05	0	0	13,46	36,54	0	0	1,6		
	250	Бефстроганов	50	8,01	11,16	2,76	143,88	0,04	0,16	0	0	1,25	18,33	0	0	1,22		
	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		
	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0	0	0,06		
	71	Помидор свежий	25	0,15	0,05	1,05	4,97	0,02	0	0	0	6,25	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		
				<b>26,93</b>	<b>24,26</b>	<b>116,34</b>	<b>772,39</b>	<b>0,84</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,96</b>	<b>139,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,99</b>		

День 10