



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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №87/ОД от 27.01.2021  
Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"  
П.Н. Селяков

День	№тех. кар	Прием пищи, наименов.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность	Витамины, мг										
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe		
1 день				Завтрак														
	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		
		ИТОГО			15,27	12,10	85,69	403,42	0,38	1,48	0	0	0,85	196,62	0	0	4,17	
					Обед													
	88	Щи из свежей капусты с н	200	6,04	8,8	7,4	146	0,06	0,04	0	0	24,28	46,94	0	0	1,28		
	279	Тертелли 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			
				28,57	28,75	108,14	798,29	0,7	0,35	0	0	26,88	173,82	0	0	12,44		
				Завтрак														
№401	Оладьи со ступенным мс	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			
338	Яблоко	50	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	0	0	15	24	0	13,5	3,3			
				8,26	8,75	64,48	369,23	0,46	0,36	0	0	1,25	129,4	0	0	2,54		
				Обед														
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			
71	Помидор (свежий или кон	25	0,15	0,05	1,05	4,97	0,02	0	0	0	6,25	3,5	0	0	0,23			
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			
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			
				2 День														

<b>№1-2</b>														
376	Соус "Польский"	50	0,72	1,1	2,62	23,52	0,02					0,12		
Н	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,03	2,66		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0,2	24,5	0		
Н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	23	0	
												35	0	
													0	3,9
														11,75
<b>Завтрак</b>														
173	Геркулесовая каша	200/5	8,44	12,08	38,04	294,22	0,24	0,1	0	1,3	156,34	0	0	1,78
39	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,36	0,09	20,27	80,46	0	0,02	0	2,96	27,3	0	0	1,7
														3,48
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с боб	200	9,26	8,44	19,48	191,22	0,22	0,06	0	13,72	104,58	0	0	2,9
321	Капуста тушеная	50	1,3	3,14	5,43	55,76	0,05	0,07	0	27,39	30,01	0	0	0,46
312	Пюре картофельное	100	2,51	3,04	17,33	107,05	0,13	0,08	0	20,52	32,86	0	0	0,97
268	Биточки куриные	80/5	20,96	6,74	4,78	164,89	0,09	0,13	0	2,48	15,99	0	0	1,52
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	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	35	0	0	3,9
														11,45
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	100	8,03	10,26	5,05	145,44	0,07	0,66	0	1,3	144,08	0	0	1,12
324	Сдоба обыкновенная	60	3,61	5,13	33,59	195,29	0,14	0,07	0	0,26	6,64	0	0	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0,2	24,5	0	0	1,7
														3,26
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и карто	200/5	5,92	8,78	7,78	134,2	0,06	0,06	0	15,08	46,46	0	0	1,5
171	Греча рассыпчатая	150	5,71	3,33	25,74	155,58	0,26	0,13	0	0	13,57	0	0	4,08
50	Зелёный горошек (консер	20	4,6	0,24	10,66	60,54	0,16		0	0,14	23	0	0	1,88
260	Гуляш из говядины	50	10,38	10,1	2,58	142,84	0,05	0,14	0	1,39	10,86	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	0,06
Н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	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	35	0	0	3,9
														14,93
<b>Завтрак</b>														
14	Каша "Дружба"	200/5	6,10	12,10	35,00	273,00	0,09	0,1	0	0,65	123,32	0	0	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	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	23	0	0	1,9
														4,17
<b>Обед</b>														
106	Суп рыбный	200,00	6,50	1,72	12,96	93,52	0,12	0,06	0	12,8	35,52	0	0	0,96
274	Зразы мясная	80/5	10,3	8,1	4,7	134,07	0,06	0,21	0	2,8	13,1	0	0	1,57

	312	Пюре картофельное	150	3,79	5,94	26,03	173,31	0,2	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,46
	95	Свежета отварная	20	0,3	1,1	1,7	17	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,27
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0	0	0,2	24,5	0	0	0	0	1,7
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	3,9
				<b>23,59</b>	<b>17,42</b>	<b>83,18</b>	<b>571,58</b>	<b>0,58</b>	<b>0,49</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56,08</b>	<b>165,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,86</b>
				<b>Завтрак</b>																
	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	0	0	2,92
	39	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0	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	0,2	24,5	0	0	0	0	0	1,7
				<b>9,58</b>	<b>11,04</b>	<b>67,38</b>	<b>402,48</b>	<b>0,22</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>168,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,62</b>
				<b>Обед</b>																
	102	Суп картофельный с боб	200	9,34	8,44	19,08	191,22	0,18	0,06	0	0	0	13,72	110,18	0	0	0	0	0	2,76
	202	Макаронные изделия отв	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	0	31,22	0	0	0	0	0	1,46
	71	Огурец (свежий или конск	25	1	0,4	2,3	21	0,02		0	0	0	5	11,5	0	0	0	0	0	0,3
	294	Котлета куриная	80/5	20,98	6,74	4,78	164,89	0,09	0,13	0	0	0	2,48	15,99	0	0	0	0	0	1,52
	360	Соус белый основной	50	0,38	3,04	2,59	39,49	0,02	0,01	0	0	0	0,03	1,84	0	0	0	0	0	0,06
	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	0	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	0	0	0	1,9
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	3,9
				<b>43,4</b>	<b>24,11</b>	<b>122,82</b>	<b>868,82</b>	<b>0,85</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,43</b>	<b>253,23</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>13,6</b>				
				<b>Завтрак</b>																
	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	0	0	0,45
	39	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0	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	0,2	24,5	0	0	0	0	0	1,7
				<b>9,16</b>	<b>12,94</b>	<b>73,66</b>	<b>574,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,83</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,15</b>
				<b>Обед</b>																
	83	Свекольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	0	0	15,94	47,62	0	0	0	0	0	1,88
	62	Рыба отварная	75/5	9,8	2,7	0,5	64,6	0,08	0,04	0	0	0	1,6	25,01	0	0	0	0	0	0,53
	71	Помидор (свежий или кон	25	0,15	0,05	1,05	4,97	0,02	0	0	0	6,25	3,5	0	0	0	0	0	0	0,23
	304	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	0	0	34,61	0	0	0	0	0	1,25
	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	0	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	0	0	0	1,9
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	3,9
				<b>26,33</b>	<b>18,56</b>	<b>104,99</b>	<b>674,12</b>	<b>0,76</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,99</b>	<b>193,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,39</b>
				<b>Завтрак</b>																
	223	Затеканка из творога со	100/15	12,55	10,03	21,72	272,00	0,03	0,38	0	0	0	0,62	86,84	0	0	0	0	0	0,49
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	0	23	0	0	0	0	0	1,9
				<b>86,57</b>	<b>73,89</b>	<b>398,70</b>	<b>2863,92</b>	<b>1,91</b>	<b>1,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50,26</b>	<b>698,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29,47</b>
				<b>Обед</b>																
	96	Рассолыник "Ленинградск	200/5	6,74	8,98	15,48	170,54	0,1	0,06	0	0	0	14,28	39,7	0	0	0	0	0	1,58
	268	Котлета мясная	80/5	12,3	13,8	6,21	199,79	0,07	0,13	0	0	0	0,88	13,72	0	0	0	0	0	1,99
	318	Морковь отварная	30	0,74	1,22	4,3	34	0,07	0,08	0	0	0	5,45	34,44	0	0	0	0	0	0,81

День 8

312	Пюре картофельное	100	2,51	3,04	17,33	107,05	0,13	0,08	0	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97
342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	0,02	0	0	0	3	12,24	0	0	0,72
Н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	35	0	0	3,9
			<b>24,81</b>	<b>27,64</b>	<b>83,95</b>	<b>676,88</b>	<b>0,57</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44,13</b>	<b>167,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,97</b>	
	<b>Завтрак</b>															
№173	Каша пшеничная	200/5	7,86	10,74	38,78	282,98	0,22	0,09	0	0	0	1,3	156,5	0	0	1,46
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>11,20</b>	<b>11,68</b>	<b>78,52</b>	<b>455,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>204</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>5,06</b>
	<b>Обед</b>															
99	Суп с зеленым 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
	Зразя 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	
284/1	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 или консервированный)	25	1	0,4	2,3	21	0,02		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>	
	<b>Завтрак</b>															
174	Каша рисовая	200/5	6,36	10,50	38,52	273,88	0,2	0,09	0	0	0	1,3	144,52	0	0	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0	0	0,2	10,5	0	0	1,7	
324	Сдоба обычн. (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	
			<b>10,07</b>	<b>15,63</b>	<b>87,11</b>	<b>529,17</b>	<b>0,34</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,76</b>	<b>161,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,24</b>	
	<b>Обед</b>															
103	Суп картофельный с маком	200	6,84	8,22	16,72	168,56	0,12	0,05	0	0	0	13,46	36,54	0	0	1,6
250	Бифстроганов	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 или консервированный)	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