



УТВЕРЖДЕНО
от 31.08.23
Директор МОУ "Удмская №2 СОШ"
П.Н. Селяков

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

День	№тех. кар	Прием пищи, наименования	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Мин. вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe					
1 День	173	Каша вязкая пшеничная	200/10	13,20	12,40	61,00	400,30	0,24	0,26	0	0	0	0,87	198,8	0	0	0,76				
	209	Яйцо куриное вареное	40	4,6	5,08	0,3	63	0	2,52	0	0	0	0	0	0	0	0				
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0	0,22	30	0	0	1,9				
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	0	23	0	0	1,9				
				510	21,17	19,24	103,08	643,30	0,44	2,81	0	0	1,09	251,8	0	0	4,56				
				Завтрак																	
2 День	№173	Каша пшеничная	200/10	10,48	14,32	51,70	376,00	0,14	0,16	0	0	0	1	146,66	0	0	1,18				
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0	0,22	30	0	0	1,9				
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
			460	13,06	18,76	96,27	587,13	0,14	0,19	0	0	0	1,22	176,66	0	0	3,08				
				Завтрак																	
День 3	173	Геркулесовая каша	200/10	11,25	16,11	50,72	392,30	0,32	0,13	0	0	0	1,73	208,45	0	0	2,37				
	171	Пирог с яблоками или	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	0	0	3,09	13,84	0	0	1,18				
	171	Пирожок с капустой	75	5,40	6,70	34,52	223,11	0	0	0	0	0	18,33	29,52	0	0	0,8				
	377	Чай с лимоном и с сахаром	200/10/20	0,36	0,09	20,27	80,46	0	0,02	0	0	0	2,96	27,3	0	0	1,7				
			515	21,80	29,67	147,74	946,80	0,32	0,15	0	0	26,11	279,11	0	0	6,05					
				Завтрак																	
День 4	210	Омлет натуральный	150/5	17,70	22,60	11,11	319,97	0,15	1,45	0	0	0	2,7	318,56	0	0	2,46				
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0	0,22	30	0	0	1,9				
			405	20,28	27,04	55,68	531,10	0,15	1,48	0	0	2,92	348,56	0	0	4,36					
				Завтрак																	
День 5	168	Каша манная молочная	200/10	8,3	12,88	43,7	323,44	0	0	0	0	0	1,7	181,3	0	0	0,64				
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0	0,22	30	0	0	1,9				
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
			460	10,88	17,32	88,27	534,57	0	0,03	0	0	1,92	211,3	0	0	2,54					
				Завтрак																	

7 день	234	Биточки рыбные	90	10,56	9,72	4,42	148,33	0,09	0,18	0	0	2,22	67,4	0	0	0,66	
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72		
	312	Пюре картофельное	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	20,52	32,86	0	0,97			
	348	Компот из яблок	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0,2	41,74	0	1,26			
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	23	0	1,9			
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	3,9				
338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	30	48	0	27	6,6			
			885	31,26	27	164,58	1021,49	0,848	0,42	0	79,22	315,3	0	43,8	17,59		
			Обед														
8 день	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	0	1,14	0	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64	
	171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	0	13,57	0	4,08			
	360	Соус белый основной	50	0,5	3,04	2,59	39,49	0,02	0,01	0	0,03	1,84	0	0,06			
	268	Биточки мясные	90	13,88	17,17	7,06	240,12	0,07	0,13	0	0,99	16,74	0	2,26			
	342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	0,02	0	3	12,24	0	0,72			
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	23	0	1,9			
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	3,9			
				770	36,13	36,04	133,92	988,69	0,86	0,37	1,14	0	42,27	304,42	172,48	30,18	13,56
				Обед													
	9 день	83	Свекольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	15,94	47,62	0	0,64		
304		Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	34,61	0	1,25			
294/1		Тедтеги рубленые из птицы	90	15,9	14,5	13,41	247,7	0,072	0,126	0	1,25	42,1	132,9	17,3	1,3		
330		Соус сметанный	50	0,73	2,62	3,12	40	0	0,011	17	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	9,74	0	0,06			
н		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	23	0	1,9			
н		Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	3,9			
8		Апельсин	100	0,6	0,4	4,8	27,2	0	0	13,4	0,4	50,4	64,2	43,6	24,6	0,6	
			875	34,09	33,41	137,37	971,17	0,732	0,297	30,4	0,4	67,61	269,92	187,87	44,54	9,76	
			Обед														
10 день	99	Суп с зеленым горошком со сметаной	200/5	7,7	8,98	15,34	172,8	0,16	0,05	0	20,68	45,92	0	2,02			
	284/1	Зразы картофельная с мясом (1 неделя) или запеканка карт. с мясом (2 недели)	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	27,21	53,03	0	3,8			
	284	Соус томатный	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	Свёкла отварная	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0,59	1,07	0	0,08			
	95	Чай с сахаром	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	11,4	8,4	0	0,32			
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,30	0	1,9	24,5	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
		765	51,33	51,56	125,22	1142,51	1,05	30,2	0,04	0	67,4	224,12	203,85	63,26	17,37