



УТВЕРЖДЕНО
 Приказом №136/ОД от 11.04.2023г.
 Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"
 П.Н. Селяков

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

День	№тех. карт	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																												
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,04	8,8	7,4	146	0,06	0,04	0	0	0	0	24,28	46,94	0	0	1,28										
	279	Тефтели мясные	90	12,74	13,82	4,6	193,9	0,09	0,18	0	0	0	0	2,7	14,27	0	0	1,97	2,4									
	202	Макаронные изделия отварные	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	0	0	31,22	0	0	0	1,46									
	360	Соус белый основной	50	0,5	3,04	2,59	39,49	0,02	0,01	0	0	0	0	0,03	1,84	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	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	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	0	0	35	0	0	0	3,9									
				770	30,98	31,15	108,66	831,61	0,71	0,37	0	0	0	0	27,21	176,77	0	0	1,97	12,7								
Обед																												
2 день	82	Борщ с капустой и картофелем	200/5	6,22	8,78	8,98	140,44	0,06	0,06	0	0	0	0	15,08	46,46	0	0	0	1,5									
	50	Зелёный горошек (консервированный)	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48		0	0	0	0,42	69	0	0	0	5,64										
	234	Котлета рыбная	90	10,56	9,72	4,42	148,33	0,09	0,18	0	0	0	0	2,22	67,4	0	0	0,66										
	№1-2	Соус "Польский"	50	0,72	1,1	2,62	23,52	0,02		0	0	0	0,03	2,66	0	0	0	0,12										
	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	1,25										
	338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	0	0	48	0	0	27	6,6										
	348	Компот из изюма	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0	0	0,2	41,74	0	0	0	1,26										
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	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	0	35	0	0	0	3,9											
			935	43,24	28,65	194,92	1187,38	1,31	0,37	0	0	0	47,95	367,87	0	27	22,83											
Обед																												
3 день	217	Суп куриный с вермишелью	200	8,89	7,19	12,43	159	0,12	0	0,6	0	0	0,03	27,71	76,52	16,21	0,94											
	259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	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	0	12	27,6	0	16,8	0,72											
	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	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	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	0	35	0	0	3,9											
4	Мандарин	100	0,6	0,1	4,9	24,8	0	0	5,8	0,1	11	22,9	11,1	7,2	0,1													

		840	38,11	34,75	119,92	947,6	0,568	0,08	6,4	0,1	47,7	175,62	87,62	40,21	10,68	
			Обед													
	Суп картофельный с фрикадельками	200/15	9,5	6,18	18,64	170,56	0,14	0,1	0	0	20,38	33,64	0	0	2,06	
171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	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 конс	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	90	23,58	7,6	5,4	185,5	0,1	0,15	0	0	2,8	17,99	0	0	1,71	
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	
		840	50,94	26,68	134,11	976,54	0,968	12,72	16,9	0	36,57	168,92	14,7	21,7	14,8	
			Обед													
106	Суп рыбный	200	6,50	1,72	12,96	93,52	0,12	0,06	0	0	12,8	35,52	0	0	0,96	
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	
268	Котлета мясная	90/5	13,8	15,5	7	224,8	0,081	0,12	0	0	0,99	15,43	0	0	2,24	
321	Капуста тушеная или	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 конс	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72	
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	
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	
324	Сдоба обыкновенная															
или		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	
338	Груша	100	1,2	0,92	29,4	136,5	0	0	0	0	15	35	0	36	6,92	
		945	42,15	71,93	221,53	1416,53	1,209	0,53	0	0	95,8	275,83	0	52,8	19,48	
			Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,26	8,44	19,48	191,22	0,22	0,06	0	0	13,72	104,58	0	0	2,9	
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	
260	Гуляш из говядины	90	18,7	18,18	4,6	245,1	0,096	0,168	0	0	2,5	19,5	0	0	2,9	
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	
		710	39,66	32,11	118,15	888,54	0,856	0,368	0	0	16,42	237,8	0	0	14,76	
			Обед													
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	6,74	8,98	15,48	170,54	0,1	0,06	0	0	14,28	39,7	0	0	1,58	
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 конс	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72	

