



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 217/об от 31.08.2023

Директор МОУ "Удмурская №2 СОШ"

П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню
горячего питания учащихся 7-11 лет (завтрак)
МОУ "Удмурская №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		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
1 день				Завтрак													
	173	Каша вязкая пшеничная	200/10	13,20	12,40	61,00	400,30	0,24	0,26	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	
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	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	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	
2 День				Завтрак													
	№173	Каша пшеничная	200/10	10,48	14,32	51,70	376,00	0,14	0,16	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	0,22	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	
			460	13,06	18,76	96,27	587,13	0,14	0,19	0	0	1,22	176,66	0	0	3,08	
День 3				Завтрак													
	173	Геркулесовая каша	200/10	11,25	16,11	50,72	392,30	0,32	0,13	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	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	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	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		
День 4				Завтрак													
	210	Омлет натуральный	150/5	17,70	22,60	11,11	319,97	0,15	1,45	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	
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	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	
День 5				Завтрак													
	168	Каша манная молочная	200/10	8,3	12,88	43,7	323,44	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	0,22	30	0	0	1,9	
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	13,84	0	0	1,18	
			460	10,88	17,32	88,27	534,57	0	0,03	0	0	1,92	225,14	0	0	3,72	
		174	Каша ячневая	200/10	10,11	12,66	53,20	542,13	0,11	0,12	0	0,84	102	0	0	0	

День 6	2	Бутерброд с маслом	40/10	3,25	11	17,88	183,75	0	0	0	0	8,4	0	4,2	0,35
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0,22	30	0	0	1,9
			480	13,69	24,56	93,18	811,88	0,11	0,15	0	1,06	140,4	0	4,2	2,25
День 7			Завтрак												
	14	Каша "Дружба"	200/10	8,50	16,90	48,90	381,00	0,13	0,14	0	0,9	172,2	0	0	0,8
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	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	0,22	30	0	0	1,9
			450	11,08	21,34	93,47	592,13	0,13	0,17	0	1,12	202,2	0	0	2,7
День 8			Завтрак												
	223	Запеканка из творога со сливочным молоком	150/15	18,90	15,50	32,70	409,20	0,045	0,57	0	0,93	127,4	0	0	0,73
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0,22	30	0	0	1,9
			385	19,23	16,40	54,80	495,20	0,045	0,6	0	1,15	157,4	0	0	2,63
День 9			Завтрак												
	210	Омлет натуральный	150/15	17,70	22,60	11,11	319,97	0,15	1,45	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
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0,22	30	0	0	1,9
			415	20,28	27,04	55,68	531,10	0,15	1,48	0	2,92	348,56	0	0	4,36
День 10			Завтрак												
	183	Гречневая каша	200/10	10,60	10,10	44,80	312,00	0,3	0,11	0	1,73	192,5	0	0	3,9
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	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	0,22	30	0	0	1,9
			460	13,18	14,54	89,37	523,13	0,3	0,14	0	1,95	222,5	0	0	5,8