



УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом 217/обот от 31.08.2023  
 Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"  
 П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню  
 горячего питания учащихся  
 из малообеспеченных семей  
 МОУ "Удимская №2 СОШ"  
 (Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	№тех. карт	Прием пищи, наименования	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. эквивалентность	Витамины, мг										
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Обед</b>																		
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	7,55	11	9,25	167,05	0,08	0,04	0	0	30,35	58,68	0	0	1,6		
	279	Тефтели мясные	100	12,91	14,27	5,1	200,73	0,07	0,16	0	0	2,03	14,15	0	0	1,96		
	202	Макаронные изделия отварные	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	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	30	0	0	1,9	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>835</b>	<b>32,69</b>	<b>34,62</b>	<b>113,05</b>	<b>867,41</b>	<b>0,71</b>	<b>30,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,31</b>	<b>188,39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,58</b>	
	<b>Обед</b>																	
	2 день	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	7,77	10,97	11,23	175,55	0,075	0,075	0	0	18,85	58,07	0	0	1,87	
234		Котлета рыбная	100	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74		
50		Зелёный горошек (консервированный)	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48		0	0	0,42	69	0	0	5,64		
№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		
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		
348		Компот из изюма	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0	0,2	41,74	0	0	1,26		
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		
338		Яблоко	50	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	0	0	15	24	0	0	3,3		
				<b>945</b>	<b>45,37</b>	<b>31,32</b>	<b>182,96</b>	<b>1168,67</b>	<b>1,325</b>	<b>0,365</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>63,76</b>	<b>348,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	
<b>Обед</b>																		
217	Суп куриный с вермишелью	250	11,11	8,98	15,53	198,75	0,15	0	0,75	0	0	0,37	34,63	95,65	20,26	1,17		
259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06			



														Рассолыжник														
														"Ленинградский" со сметаной														
96		250/5	8,42	11,22	19,35	213,17	0,13	0,06	0	0	17,85	47,38	0	0	1,98													
234	Биточки рыбные	100/5	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74													
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													
71	Огулец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	12	27,6	0	0	16,8														
348	Компот из изюма	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0,2	41,74	0	0	0														
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0														
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0														
			<b>850</b>	<b>32,92</b>	<b>29,12</b>	<b>139,54</b>	<b>0,878</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>79,83</b>	<b>267,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,8</b>													
														Обед														
93	Суп молочный с макар. издежными	250	8,98	8,13	29,43	226,87	0,13	0	1,42	0	47,8	252	215,6	37,72	0,8													
171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	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	0,06														
268	Биточки мясные	100	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	1,1	17,15	0	0	2,49														
342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	12,24	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														
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0														
			<b>830</b>	<b>39,4</b>	<b>37,74</b>	<b>140,5</b>	<b>0,9</b>	<b>12,59</b>	<b>1,42</b>	<b>0</b>	<b>49,65</b>	<b>346,06</b>	<b>215,6</b>	<b>37,72</b>	<b>13,46</b>													
														Обед														
83	Свекольник со сметаной	250/5	8,12	11,05	15,28	193,8	0,1	0,05	0	19,93	59,53	0	0	2,35														
304	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	34,61	0	0	1,25														
294/1	Тефтели рубленные из птицы	100	17,7	16,1	14,9	275,22	0,08	0,14	0	1,38	46,7	147,6	19,2	1,44														
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	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														
			<b>935</b>	<b>36,91</b>	<b>36,82</b>	<b>137,12</b>	<b>0,76</b>	<b>0,311</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>21,33</b>	<b>222,23</b>	<b>158,97</b>	<b>21,84</b>	<b>11,01</b>													
														Обед														
99	Суп с зеленым горошком со сметаной	250/5	9,6	11,22	19,17	216	0,2	0,06	0	25,85	57,4	0	0	2,52														
284/1	Зразы картофельная с мясом (1 неделя) или Запеканка картофельная с мясом	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8														
284	(2 недели)	150	16,2	15,7	17,7	277	0,24	0	0,04	0	5,62	33,2	203,85	63,26														
364	Соус томатный	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0,59	1,07	0	0	0,08														
95	Свёкла отварная	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	11,4	8,4	0	0	0,32														
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	30	0	1,9	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														
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	0	3,9														
														Обед														
														0 день														

795	53,23	53,80	129,05	1185,71	1,09	30,21	0,04	0	72,57	235,6	203,85	63,26	17,87
-----	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	---	-------	-------	--------	-------	-------