



Примерное 10-ти дневное меню
горячего питания учащихся 11-18 лет
МОУ "Удимская №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			
Обед																			
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	7,55	11	9,25	167,05	0,08	0,04	0	0	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	0	0	2,03	14,15	0	0	1,96	
	202	Макаронные изделия отваренные	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	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	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	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	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	0	35	0	0	3,9	
			835	32,66	33,8	111,01	859,49	0,71	0,35	0	0	0	0	32,61	188,39	0	0	12,58	
Обед																			
2 день	82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	7,77	10,97	11,23	175,55	0,075	0,075	0	0	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	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	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	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	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	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	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	0	35	0	0	3,9	
338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	0	0	30	48	0	27	6,6		
			995	45,97	31,92	197,66	1238,97	1,325	0,365	0	0	0	0	78,76	372,01	0	27	23,28	
Обед																			
217	Суп куриный с вермишелью	250	11,11	8,98	15,53	198,75	0,15	0	0,75									1,17	
259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06	

3 день	95	Свёкла отварная	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	0	0	11,4	8,4	0	0	0,32	
	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	
	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	
		850		43,63	45,48	152,22	1186,26	0,55	0,128	0,75	0	54,77	169,96	95,65	20,26	11,21		
4 день		Обед																
	104	Суп картофельный с фрикадельками	250/15	11,87	7,72	21,1	213,2	0,18	0,1	0	0	0	25,48	42,05	0	0	2,58	
	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		
	331	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,62	3,83	42,5	0,02	0,02	16,9	0	0	0,67	14,62	14,7	4,9	0,2	
	71	Огурец (свежий или консервированный)	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	100	26,22	8,42	5,98	206,11	0,11	15,99	0	0	1,9	15,99	0	0	1,52		
	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		
		905		52,66	24,51	122,48	927,29	1,018	28,56	16,9	0	40,77	175,33	14,7	21,7	15,13		
5 день		Обед																
	99	Суп с зелёным горошком	250/5	9,6	11,22	19,17	216	0,2	0,06	0	0	0	25,85	57,4	0	0	2,52	
	284/1	Зрза картофельная с мясом (1 неделя) или запеканка	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8		
	284	картофельная с мясом (2 недели)	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	Соус томатный	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0	0,59	1,07	0	0	0,08		
	45	Нарезка из свежей капусты	60	1,04	6,06	2,92	71	0,012	0	0	0	24,31	27,8	0	0	0,37		
	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		
		795		53,22	55,66	142,53	1264,55	1,102	0,18	0,04	0	84,44	243,28	203,85	63,26	16,4		
6 день		Обед																
	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	11,57	10,55	24,35	239,02	0,27	0,075	0	0	17,15	130,7	0	0	3,62		
	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		
	260	Гуляш из говядины	100	20,76	20,2	5,14	285,6	0,11	0,19	0	0	2,77	21,7	0	0	3,21		
	171	Пирог с яблоками	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	0	3,09	13,84	0	0	1,18		
	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		
		855		48,82	43,01	165,79	1227,77	0,92	0,405	0	0	23,21	279,96	0	0	16,97		

7 день	96	Рассольник "Ленинградский"	250/5	8,42	11,22	19,35	213,17	0,13	0,06	0	0	17,85	47,38	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	0,74	
	312	Пюре картофельное	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0,97	
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	
	348	Компот из изюма	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0	0,2	41,74	0	1,26	
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	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	0	35	0	3,9	
			850	32,92	29,12	139,54	940	0,878	0,4	0	0	79,83	267,51	0	16,8	11,47
8 день	93	Суп молочный с макаронными изделиями	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	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	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	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
			830	39,4	37,74	140,5	1043,68	0,9	12,59	1,42	0	49,65	346,06	215,6	37,72	13,46
9 день	83	Свекольник со сметаной	250/5	8,12	11,05	15,28	193,8	0,1	0,05	0	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	0	34,61	0	0	1,25
	294/1	Тефтели рубленые из птицы	100	17,7	16,1	14,9	275,22	0,08	0,14	0	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	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	0	9,74	0	0	0,06
	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
			865	36,91	36,82	137,12	1010,25	0,76	0,311	17	0	21,33	222,23	158,97	21,84	11,01
10 день	106	Суп рыбный	250	8,12	2,15	16,20	116,90	0,15	0,06	0	0	19,75	44,4	0	0	1,2
	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
	321	Капуста тушеная или квашеная	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 консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
	95	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,09	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
	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
	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
	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
		1020	39,29	76,02	191,87	1235,85	1,248	0,45	0	0	86,1	270	159	36,8	13,88	