



УТВЕРЖДЕНО
 Приказом № 397/08 от 24.10.2014
 М. Директор МОУ "Удмская №2 СОШ"
 П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню
 горячего питания учащихся 7-11 лет (обед)
 МОУ "Удмская №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		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe			
1 день		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	
	202	Макаронные изделия отв	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	
			770	30,98	31,15	108,66	831,61	0,71	0,37	0	0	0	0	27,21	176,77	0	1,97	12,7	
	2 день		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	1,5
		50	Зелёный горошек (консерв)	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48	0	0	0	0	0	0,42	69	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	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	
338		Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	0	0	30	48	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	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	
			935	43,24	28,65	194,92	1187,38	1,31	0,37	0	0	0	0	47,95	367,87	0	27	22,83	
3 день		Суп куриный с вермишелью	200	8,89	7,19	12,43	159	0,12	0	0,6	0	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	0	24,67	29,67	0	0	3,06	
	95	Свёкла отварная	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	0	0	0	11,4	8,4	0	0	0,32	
	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	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	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	
4	Мандарин	100	0,6	0,1	4,9	24,8	0	0	5,8	0,1	11	11,1	22,9	11,1	7,2	0,1			

		840	36,61	37,09	119,5	948,2	0,52	0,128	6,4	0,1	47,1	156,42	87,62	23,41	10,28
			Обед												
104	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 томатом	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 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	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													
99	Суп с зеленым горошком	200/5	7,7	8,98	15,34	172,8	0,16	0,05	0	0	20,68	45,92	0	0	2,02
284/1	Зразы 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
338	Груша	100	1,2	0,92	29,4	136,5	0	0	0	0	15	35	0	36	6,92
		845	52,52	54,34	168,10	1357,85	1,062	0,17	0,04	0	94,27	266,8	203,85	99,26	22,82
		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 от вареного картофеля	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 консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	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	0	20,52	32,86	0	0	0,97
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	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	27	6,6
		885	31,26	27	164,58	1021,49	0,848	0,42	0	0	79,22	315,3	0	43,8	17,59
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	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	90	13,88	17,17	7,06	240,12	0,07	0,13	0	0	0,99	16,74	0	0	2,26
342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	0,02	0	0	3	12,24	0	0	0,72
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
		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
83	Свекольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	0	15,94	47,62	0	0	0,64
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 рубленные из птицы	90	15,9	14,5	13,41	247,7	0,072	0,126	0	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	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
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
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
95	Сосиски отварные	90	9,36	18	19,08	201,6	0,08	0,036	0	0	0	21,6	143,1	18	1,62
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
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
	Сдоба обыкновенная														
324	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	0	35	0	0	3,9
			845	36,63	73,59	186,51	1190,07	1,208	0,446	0	0	0	0	258,72	143,1	34,8	13,46