МОУ УДИМСКАЯ №2 СОШ

Подписано цифровой подписью: МОУ УДИМСКАЯ №2 СОШ
Дата: 2022.10.27 16:26:46 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 397/ОД от 24.10.2022
Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"
П.Н. Селяков

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

День	№тех. ка	Прием пищи, наименова	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Мин. вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
День 1		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	20	2,3	2,54	0,15	31,5	0	1,26	0	0	0	0	0	0	0
	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
		ИТОГО	**470**	**18,84**	**15,88**	**100,89**	**603,88**	**0,44**	**1,54**	**0**	**0**	**1,07**	**246,3**	**0**	**0**	**4,36**
День 2		Завтрак														
	№173	Каша пшенная	200/10	10,48	14,32	51,70	376,00	0,3	0,12	0	0	4,3	208	0	0	1,95
	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
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			440	**13,03**	**17,94**	**94,23**	**579,21**	**0,3**	**0,14**	**0**	**0**	**4,5**	**232,5**	**0**	**0**	**3,65**
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	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	200/7	0,36	0,09	20,27	80,46	0	0,02	0	0	2,96	27,3	0	0	1,7
			492	**17,01**	**22,90**	**105,51**	**695,87**	**0,32**	**0,15**	**0**	**0**	**23,02**	**265,27**	**0**	**0**	**4,87**
День 4		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
	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	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7
			440	**10,85**	**16,50**	**86,23**	**526,65**	**0**	**0,02**	**0**	**0**	**1,9**	**205,8**	**0**	**0**	**2,34**
День 5		Завтрак														
	210	Омлет натуральный	100/5	8,03	10,26	5,05	145,44	0,07	0,66	0	0	1,3	144,08	0	0	1,12
	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
	2	Бутерброд с маслом	50	3,25	11	17,88	183,75	0	0	0	0	0	8,4	0	4,2	0,35
			355	**11,58**	**21,34**	**42,99**	**407,27**	**0,07**	**0,68**	**0**	**0**	**1,5**	**176,98**	**0**	**4,2**	**3,17**
		Завтрак														
	174	Каша ячневая	200/10	10,11	12,66	53,20	542,13	0,11	0,12	0	0	0,84	102	0	0	0,6

День 6	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
			485	**15,20**	**19,51**	**115,49**	**871,14**	**0,11**	**0,14**	**0**	**0**	**4,13**	**140,34**	**0**	**0**	**3,48**
День 7		**Завтрак**														
	14	Каша "Дружба"	200/10	8,13	16,13	46,66	364,00	0,12	0,13	0	0	0,86	164,42	0	0	0,76
	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	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7
			440	**10,68**	**19,75**	**89,19**	**567,21**	**0,12**	**0,15**	**0**	**0**	**1,06**	**188,92**	**0**	**0**	**2,46**
День 8		**Завтрак**														
	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	12,55	10,03	21,72	272,00	0,03	0,38	0	0	0,62	86,84	0	0	0,49
	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
			315	**12,85**	**10,11**	**41,78**	**350,08**	**0,03**	**0,4**	**0**	**0**	**0,82**	**111,34**	**0**	**0**	**2,19**
День 9		**Завтрак**														
	210	Омлет натуральный	100	8,03	10,26	5,05	145,44	0,07	0,66	0	0	1,3	144,08	0	0	1,12
	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	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7
			330	**10,58**	**13,88**	**47,58**	**348,65**	**0,07**	**0,68**	**0**	**0**	**1,5**	**168,58**	**0**	**0**	**2,82**
День 10		**Завтрак**														
	183	Гречневая каша	200/10	10,60	10,10	44,80	312,00	0,3	0,11	0	0	1,73	192,5	0	0	3,9
	2	Бутерброд с маслом	50	3,25	11	17,88	183,75	0	0	0	0	0	8,4	0	4,2	0,35
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0	0	0,2	10,5	0	0	1,7
			460	**13,95**	**21,10**	**77,68**	**555,75**	**0,3**	**0,13**	**0**	**0**	**1,93**	**211,4**	**0**	**4,2**	**5,95**