

Примерное 10-ти дневное меню
горячего питания Учащихся с ОВЗ
МОУ "Удмиская №2 СОШ"
(Сезон: осенний, зимний, весенний)



УТВЕРЖДЕНО
Приказом №401/ОД от 10.11.2023
Директор МОУ Удмиская №2 СОШ
П.Н. Селяков

День	№тех. кар	Прием пищи, наименования	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Мин. вещества, мг												
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe											
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											
Обед																											
		Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	6,04	8,8	7,4	146	0,06	0,04	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	2,7	14,27	0	0	1,97											
	202	Макаронные изделия отвар	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											
			800	31,01	31,97	110,7	839,53	0,71	30,35	0	0	28,91	176,77	0	0	1,97											
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	46,02											
	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	46,02											
Обед																											
		Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200/5	6,22	8,78	8,98	140,44	0,06	0,06	0	0	15,08	46,46	0	0	1,5											
	50	Зеленый горошек (консерв)	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48	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	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	0,03	2,66	0	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											
	338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	0	6,6											

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
		935	43,24	28,65	194,92	1187,38	1,31	0,37	0	0	47,95	367,87	0	27	22,83
		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	18,33	29,52	0	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	17,01	22,90	105,51	695,87	0,32	0,15	0	23,02	265,27	0	0	0	4,87
		Обед													
217	Суп куриный с вермишелью	200	8,89	7,19	12,43	159	0,12	0	0,6	0	0,03	27,71	76,52	16,21	0,94
259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	24,67	29,67	0	0	0	3,06
71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72	
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	
4	Мандарин	100	0,6	0,1	4,9	24,8	0	0	5,8	0,1	11	22,9	11,1	7,2	0,1
		840	38,11	34,75	119,92	947,6	0,568	0,08	6,4	0,1	47,7	175,62	87,62	40,21	10,68
		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	2,92	348,56	0	0	0	4,36
		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	13,57	0	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	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	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	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	
		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
		Завтрак													
168	Каша манная молочная	200/10	8,3	12,88	43,7	323,44	0	0	0	1,7	181,3	0	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
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,25	11	17,88	183,75	0	0	0	0	8,4	0	4,2	0,35	
		480	11,88	24,78	83,68	593,19	0	0,03	0	1,92	219,7	0	4,2	2,89	
		Обед													
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

5 день	312	Пюре картофельное	150.	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,09	0	0	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97	
	268	Котлета мясная	90/5	13,8	15,5	7	224,8	0,081	0,12	0	0	0	0,99	15,43	0	0	2,24		
	321	Капуста тушеная или	60	1,56	37,7	6,5	66,9	0,06	0,08	0	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			
	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			
	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			
	338	Груша	100	1,2	0,92	29,4	136,5	0	0	0	0	15	35	0	36	6,92			
			945	42,15	71,93	221,53	1416,53	1,209	0,53	0	95,8	275,83	0	52,8	19,48				
			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	0	0	
	171	Пирог с яблоками	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	3,09	13,84	0	0	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	0	1,9		
			505	15,23	20,33	117,53	879,06	0,11	0,15	0	4,15	145,84	0	0	3,08				
			Обед																
6 день		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	0	2,9		
	102	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	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	23	0	0	1,9				
			680	37,26	31,63	100,42	812,94	0,656	0,288	0	0	16,42	202,8	0	0	10,86			
			Завтрак																
		14	Каша "Дружба"	200/10	8,50	16,90	48,90	381,00	0,13	0,14	0	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	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		
			450	11,08	21,34	93,47	592,13	0,13	0,17	0	1,12	202,2	0	0	2,7				
			Обед																
		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	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	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				
	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	79,22	315,3	0	43,8	17,59
Завтрак													
223	стученным молоком	150/15	18,90	15,50	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	86	0	0,03	0	0,22	30	0	0	1,9
		385	19,23	16,40	495,20	0,045	0,6	0	1,15	157,4	0	0	2,63
Обед													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	0	1,14	202,03	172,48	30,18	0,64
171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	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	0,06
268	Биточки мясные	90	13,88	17,17	7,06	240,12	0,07	0,13	0	0,99	16,74	0	2,26
342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	0,02	0	3	12,24	0	0,72
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	23	0	0	1,9
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	35	0	0	3,9
		770	36,13	36,04	133,92	988,69	0,86	0,37	1,14	42,27	304,42	172,48	13,56
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150/15	17,70	22,60	11,11	319,97	0,15	1,45	0	2,7	318,56	0	2,46
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	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	1,9
		415	20,28	27,04	55,68	531,10	0,15	1,48	0	2,92	348,56	0	4,36
Обед													
83	Свекольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	15,94	47,62	0	0,64
304	Рис отварной (1 нед.)	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	34,61	0	1,25
294/1	Тефтели рубленные из птицы (1 нед.)	90	15,9	14,5	13,41	247,7	0,072	0,126	0	1,25	42,1	132,9	17,3
330	Соус сметанный (1 нед.)	50	0,73	2,62	3,12	40	0	0,011	17	0,02	13,65	11,37	2,64
291	Плов из птицы (2 нед.)	200	27,08	18,5	35,3	350,6	0,24	0	0,37	0,11	94,9	86,3	57,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	9,74	0	0,06
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	23	0	0	1,9
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	35	0	0	3,9
8	Апельсин	100	0,6	0,4	4,8	27,2	0	0	0,4	50,4	43,6	24,6	0,6
		875	61,17	51,91	172,67	1321,77	0,972	0,297	0,4	67,72	364,82	274,17	11,46
Завтрак													
183	Гречневая каша	200/10	10,60	10,10	44,80	312,00	0,3	0,11	0	1,73	192,5	0	3,9
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	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	1,9
		460	13,18	14,54	89,37	523,13	0,3	0,14	0	1,95	222,5	0	5,8

99	Суп с зеленым горошком со сметаной	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 карт. с мясом	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8
284	(2 неделя)	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
95	Свёкла отварная	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	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	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
		765	51,33	51,56	125,22	1142,51	1,05	30,2	0,04	0	67,4	224,12	203,85	63,26	17,37