



**Примерное 10-ти дневное меню
горячего питания учащихся 7-11 лет (ОВЗ, завтрак)
МОУ "Удимская №2 СОШ"**

(Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	№тех. карт	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	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	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	0	0											
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0,2	24,5	0	0	0	0	1,7												
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	1,9												
			470	18,84	15,88	100,89	603,88	0,44	1,54	0	1,07	246,3	0	0	0	4,36													
2 День	Завтрак																												
	№173	Каша пшеничная	200/10	10,48	14,32	51,70	376,00	0,3	0,12	0	0	4,3	208	0	0	0	1,95												
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0,2	24,5	0	0	0	1,7													
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
			440	13,03	17,94	94,23	579,21	0,3	0,14	0	4,5	232,5	0	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	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	200/7	0,36	0,09	20,27	80,46	0	0,02	0	2,96	27,3	0	0	0	1,7													
			492	17,01	22,90	105,51	695,87	0,32	0,15	0	23,02	265,27	0	0	0	4,87													
День 4	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													
	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	0,2	24,5	0	0	0	1,7													
			440	10,85	16,50	86,23	526,65	0	0,02	0	1,9	205,8	0	0	0	2,34													
День 5	Завтрак																												
	210	Омлет натуральный	100	8,03	10,26	5,05	145,44	0,07	0,66	0	1,3	144,08	0	0	0	1,12													
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0,2	24,5	0	0	0	1,7													
	2	Бутерброд с маслом	50	3,25	11	17,88	183,75	0	0	0	0	8,4	0	0	0	4,2													
			345	11,58	21,34	42,99	407,27	0,07	0,68	0	1,5	176,98	0	0	4,2	3,17													

День 6	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
	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	0,82	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
		350	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
	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	0,1	0	15	60	0	0,02	0	0	0,2	10,5	0	0	1,7
		440	12,95	13,64	82,27	497,13	0,3	0,13	0	0	1,93	203	0	0	5,6	