



УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом №136/ОД от 11.04.2023г.  
 Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"  
 П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню  
 горячего питания учащихся с ОВЗ  
 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		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe									
<b>Обед</b>																									
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	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 отВ	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	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7									
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9									
			<b>730</b>	<b>27,94</b>	<b>30,29</b>	<b>88,98</b>	<b>737,61</b>	<b>0,51</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,21</b>	<b>153,77</b>	<b>0</b>	<b>1,97</b>	<b>10,8</b>									
<b>Полдник</b>																									
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									
			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>24,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>	<b>22,9</b>	<b>11,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>									
<b>Обед</b>																									
2 день	82	Борщ с капустой и картофелем	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	Зелёный горошек (консерв)	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48	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	0,12										
	304	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	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	2,2	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										
				<b>795</b>	<b>39,64</b>	<b>26,97</b>	<b>147,79</b>	<b>971,18</b>	<b>1,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>17,95</b>	<b>284,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,33</b>									
<b>Полдник</b>																									
338		Яблоко	50	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	27	6,6									
			<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>140,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>									
<b>Обед</b>																									
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									
	71	Огурец (свежий или консерв)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72									
	259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06									
	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0	0	0,06									

Уделье

Н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
		<b>700</b>	<b>34,47</b>	<b>33,79</b>	<b>95,34</b>	<b>828,8</b>	<b>0,368</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>36,7</b>	<b>129,72</b>	<b>76,52</b>	<b>33,01</b>	<b>8,68</b>
<b>Полдник</b>															
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
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
		<b>275</b>	<b>5,70</b>	<b>6,78</b>	<b>54,58</b>	<b>301,19</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,53</b>	<b>54,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
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
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
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
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
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
		<b>795</b>	<b>48,72</b>	<b>26,16</b>	<b>113,54</b>	<b>889,12</b>	<b>0,768</b>	<b>0,42</b>	<b>16,9</b>	<b>0</b>	<b>36,05</b>	<b>154,92</b>	<b>14,7</b>	<b>21,7</b>	<b>12,37</b>

4 день

39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>22,47</b>	<b>125,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
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
268	Котлета мясная	90/5	13,8	15,5	7	224,8	0,081	0,12	0	0	0,99	15,43	0	0	2,24
321	Капуста тушеная или вареная	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
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 ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
		<b>750</b>	<b>24,10</b>	<b>59,20</b>	<b>100,50</b>	<b>723,12</b>	<b>0,519</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67,27</b>	<b>159,68</b>	<b>0</b>	<b>16,8</b>	<b>8,56</b>

5 день

<b>Полдник</b>															
324	Сдоба обыкновенная или с маком	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
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
		<b>260</b>	<b>7,61</b>	<b>9,31</b>	<b>79,05</b>	<b>447,47</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,93</b>	<b>47,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,84</b>
<b>Обед</b>															
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 отваренные	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
		<b>680</b>	<b>37,26</b>	<b>31,63</b>	<b>100,42</b>	<b>812,94</b>	<b>0,656</b>	<b>0,288</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,42</b>	<b>202,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,86</b>

6 день

		Полдник													
171	Пирог с яблоками	75	4,79	6,77	42,23	250,93	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	0,2	24,5	0	0	1,7	
		<b>275</b>	<b>5,09</b>	<b>6,85</b>	<b>62,29</b>	<b>329,01</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>3,29</b>	<b>38,34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,88</b>	
		Обед													
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	6,74	8,98	15,48	170,54	0,1	0,06	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	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	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	0,2	41,74	0	0	1,26	
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	0	3,9	
		<b>745</b>	<b>27,02</b>	<b>24,94</b>	<b>115,5</b>	<b>786,89</b>	<b>0,648</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>49,22</b>	<b>244,3</b>	<b>0</b>	<b>16,8</b>	<b>9,09</b>	
		Полдник													
338	Яблоко	50	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	30	48	0	27	6,6	
		<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>140,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>	
		Обед													
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	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	0,06	
268	Биточки мясные	90	13,88	17,17	7,06	240,12	0,07	0,13	0	0,99	16,74	0	0	2,26	
342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	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	23	0	0	1,9	
		<b>730</b>	<b>33,73</b>	<b>35,56</b>	<b>116,19</b>	<b>913,09</b>	<b>0,66</b>	<b>0,29</b>	<b>1,14</b>	<b>0</b>	<b>42,27</b>	<b>269,42</b>	<b>172,48</b>	<b>30,18</b>	<b>9,66</b>
		Полдник													
12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,28	92	0,03	0,03	0	0,2	4,01	14,05	17	18	2,8
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,28</b>	<b>92</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,01</b>	<b>14,05</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>2,8</b>
		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	0,64	
304	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	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	1,25	42,1	132,9	17,3	1,3	
330	Соус сметанный	50	0,73	2,62	3,12	40	0,011	0	17	0,02	13,65	11,37	2,64	0,11	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,02	0	0	0,2	10,5	0	0	1,7	
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	0	3,9	
		<b>735</b>	<b>29,77</b>	<b>31,99</b>	<b>95,23</b>	<b>780,17</b>	<b>0,532</b>	<b>0,317</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>17,41</b>	<b>183,48</b>	<b>144,27</b>	<b>19,94</b>	<b>8,9</b>
		Полдник													
8	Апельсин	30	0,3	0,2	2,4	13,6	0	0	6,7	0,2	25,2	32,1	21,8	12,3	0,3

**7 день**

**8 день**

**9 день**

	30	0,30	0,20	2,40	13,60	0	0	23,7	0,2	25,2	32,1	21,8	12,3	0,3	
		<b>Обед</b>													
99	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	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8	
284	150	16,2	15,7	17,7	277	0,24	0	0,04	0	5,62	33,2	203,85	63,26	3,65	
95	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	0	11,4	8,4	0	0	0,32	
364	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0	0,59	1,07	0	0	0,08	
376	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7	
н	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9	
	<b>800</b>	<b>48,90</b>	<b>50,26</b>	<b>105,45</b>	<b>1058,99</b>	<b>0,85</b>	<b>0,138</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>65,7</b>	<b>189,12</b>	<b>203,85</b>	<b>63,26</b>	<b>13,47</b>	
		<b>Полдник</b>													
338	50	0,6	0,46	14,7	68,26	0	0	0	0	7,5	17,5	0	18	3,46	
	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,46</b>	<b>14,7</b>	<b>68,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>3,46</b>	