



УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом №87/ОД от 27.01.2021  
 Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"  
 П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню  
 горячего питания учащихся  
 из малообеспеченных семей  
 МОУ "Удимская №2 СОШ"  
 (Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	Назв. каф.	Прием пищи, наименов.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. эквивалентность	Витамины, мг							Мин. вещества, мг												
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe											
<b>Обед</b>																											
1 день		88 Ши из свежей капуста с н	250/5	7,55	11	9,25	167,05	0,08	0,04	0	0	30,35	58,68	0	0	1,6											
		279 Тертелл мясные	100	12,91	14,27	5,1	200,73	0,07	0,16	0	0	2,03	14,15	0	0	1,96											
		202 Макароны изделия отв	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	31,22	0	0	1,46											
		71 Огурец (свежий или консер	25	1	0,4	2,3	21	0,02	0	0	0	5	11,5	0	7	0,3											
		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 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											
					<b>33,66</b>	<b>34,2</b>	<b>113,31</b>	<b>880,49</b>	<b>0,73</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37,61</b>	<b>199,89</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>12,88</b>										
	<b>Обед</b>																										
2 день		104 Суп картофельный с фри	250/20	10,72	7,72	21,1	197,18	0,18	0,1	0	0	25,48	42,05	0	0	2,58											
		234 Котлета рыбная	100	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74											
		50 Зелёный горошек (консер	20	4,6	0,24	10,66	60,54	0,16	0	0	0,14	23	0	0	1,88												
		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											
		№1-2 Соус "Тольский"	50	0,72	1,1	2,62	23,52	0,02	0	0	0,03	2,66	0	0	0,12												
		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	50	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	0	0	15	24	0	0	3,3											
					<b>39,12</b>	<b>27,59</b>	<b>171,51</b>	<b>1069,22</b>	<b>1,11</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70,11</b>	<b>285,99</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>16,93</b>										
<b>Обед</b>																											
		102 Суп картофельный с боб	250	11,58	10,55	24,35	239,03	0,28	0,06	0	0	17,15	130,73	0	0	3,63											
		321 Капуста тушеная	50	1,3	3,14	5,43	55,76	0,05	0,07	0	0	27,39	30,01	0	0	0,46											
		312 Пюре картофельное	100	2,51	3,04	17,33	107,05	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97											

3 день	268	Биточки куриные	100/5	26,22	8,42	5,98	206,11	0,11	0,13	0	0	3,1	15,99	0	0	0	1,9	
	342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	0,02	0	0	3	12,24	0	0	0	0,72	
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	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	0	3,9	
					<b>35,59</b>	<b>26,61</b>	<b>113,4</b>	<b>867,45</b>	<b>0,97</b>	<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>71,16</b>	<b>279,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,48</b>
4 день	<b>Обед</b>																	
	82	Борщ с капустой и карто	250/5	7,4	10,97	9,73	167,75	0,08	0,06	0	0	18,85	58,08	0	0	0	1,88	
	171	Греча рассыпчатая	150	5,71	3,33	25,74	155,58	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	0	0	4,08	
	50	Зелёный горошек (консерв)	20	4,6	0,24	10,66	60,54	0,16		0	0	0,14	23	0	0	0	1,88	
	260	Гуляш из говядины	75	15,57	15,15	3,86	214,26	0,08	0,14	0	0	2,08	16,28	0	0	0	2,41	
	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0	0	0	0,06	
	324	Сдоба обыкновенная	60	3,61	5,13	33,59	195,29	0,14	0,07	0	0	0,26	6,64	0	0	0	0,44	
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	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	0	3,9	
					<b>43,11</b>	<b>36,32</b>	<b>153,65</b>	<b>1092,82</b>	<b>1,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,33</b>	<b>185,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,55</b>
5 день	<b>Обед</b>																	
	106	Суп рыбный	250	8,12	2,15	16,20	116,90	0,15	0,06	0	0	19,75	44,4	0	0	0	1,2	
	274	Зразы мясная	100/5	12,88	10,13	5,88	167,59	0,07	0,21	0	0	2	16,37	0	0	0	1,96	
	312	Пюре картофельное	150	3,79	5,94	26,03	173,31	0,2	0,08	0	0	30,78	49,94	0	0	0	1,46	
	95	Свёкла отварная	20	0,3	1,1	1,7	17	0	0,04	0	0	9,5	7,03	0	0	0	0,27	
	348	Компот из кураги	200	0,84	0,04	28,12	112,92	0,02	0,02	0	0	0,64	26,2	0	0	0	0,58	
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	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	0	3,9	
					<b>31,37</b>	<b>20,70</b>	<b>115,34</b>	<b>757,32</b>	<b>0,84</b>	<b>0,49</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62,67</b>	<b>201,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,27</b>
	6 день	<b>Обед</b>																
102		Суп картофельный с боб	250	11,68	10,55	23,85	239,03	0,23	0,06	0	0	17,15	137,73	0	0	0	3,45	
202		Макаронные изделия отв	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	31,22	0	0	0	1,46	
294		Котлета куриная	100/5	26,22	8,42	5,98	206,11	0,11	0,13	0	0	3,1	19,99	0	0	0	1,9	
71		Огурец (свежий или консерв)	25	1	0,4	2,3	21	0,02		0	0	5	11,5	0	0	7	0,3	
360		Соус белый основной	50	0,38	3,04	2,59	39,49	0,02	0,01	0	0	0,03	1,84	0	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	0	1,7	
н		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	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	0	3,9	
					<b>50,98</b>	<b>27,9</b>	<b>128,79</b>	<b>957,85</b>	<b>0,92</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,48</b>	<b>284,78</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>14,67</b>	
7 день	<b>Обед</b>																	
	83	Свекольник со сметаной	250/5	8,12	11,05	15,28	193,8	0,1	0,05	0	0	19,93	59,53	0	0	0	2,35	
	62	Рыба отварная	75/5	9,8	2,7	0,5	64,6	0,08	0,04	0	0	1,6	25,01	0	0	0	0,53	
	304	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	0	34,61	0	0	0	1,25	
	71	Помидор (свежий или консерв)	25	0,15	0,05	1,05	4,97	0,02	0	0	0	6,25	3,5	0	0	0	0,23	
	881	Кисель из джема	200	0,18	0	37,76	144,84	0	0,02	0	0	0,86	12,78	0	0	0	0,18	
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	0,7		



