



УТВЕРЖДЕНО
 Приказом №117/ОД от 22.03.2022 г.
 Директор МОУ Удмискакая №2 СОШ
 П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню
 горячего питания учащихся 11-18 лет
 МОУ Удмискакая №2 СОШ
 (Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	№тех. карт	Прием пищи, наименования	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг										
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																		
1 день	88	Ци из свежей капусты с картофелем	250/5	7,55	11	9,25	167,05	0,08	0,04	0	0	30,35	58,68	0	0	1,6		
	279	Тедтеги 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	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 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		
				855	32,66	33,8	111,01	859,49	0,71	0,35	0	0	32,61	188,39	0	0	12,58	
	Обед																	
	2 день	82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	7,77	10,97	11,23	175,55	0,075	0,075	0	0	18,85	58,07	0	0	1,87	
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 (консерв)	20	4,6	0,24	10,66	60,54	0,16		0	0	0,14	23	0	0	1,88		
№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	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	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		
				905	36,17	30,84	161,64	1047,59	1,005	0,365	0	0	63,48	302,01	0	0	13,5	
Обед																		
217	Суп куриный с вермишелью	250	11,11	8,98	15,53	198,75	0,15	0	0,75	0	0	0,37	34,63	95,65	20,26	1,17		
259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06			

3 День	81	Квашеная капуста	50	0,8	2,5	3,8	41,6	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,5	20,8	15,3	7,1	0,29		
		Сдоба обыкновенная																						
	324	или	60	3,61	5,13	33,59	195,29	0,14	0,07	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0,47	15,99	0	0	0,7		
	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	3,9	
			900	45,44	47,21	175,39	1323,14	0,93	0,17	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0	38,27	175,47	110,95	27,36	11,52	
			Обед																					
4 День		Суп картофельный с																						
		фрикадельками	250/15	11,87	7,72	21,1	213,2	0,18	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	25,48	42,05	0	0	2,58		
	104		150	5,71	3,33	25,74	155,58	0,26	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,57	0	0	4,08		
	171	Греча рассыпчатая	50	0,9	2,62	3,83	42,5	0,02	0,02	16,9	0	0	0	0	0	0	0,67	14,62	14,7	4,9	0,2			
	331	Соус сметанный с томатс	25	1	0,4	2,3	21	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	5	11,5	0	7	0,3			
	71	Огурец (свежий или консер	105	26,22	8,42	5,98	206,11	0,11	15,99	0	0	0	0	0	0	0	1,9	15,99	0	0	0	1,52		
	268	Биточки куриные	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	12,24	0	0	0	0	0	0	0,72	3,5	0	0	0	0	0,23		
	342	Компот из яблок	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	1,9		
	н	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	3,9	
	н	Хлеб ржаной	870	51,26	23,95	119,26	897,89	0,99	28,56	16,9	0	0	0	0	0	0	0	0	33,77	159,23	14,7	11,9	14,71	
		Обед																						
5 День		Суп с зеленым																						
		горошком	250/5	9,6	11,22	19,17	216	0,2	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	25,85	57,4	0	0	2,52		
	99		150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8		
	284/1	Зраза картофельная с	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0,59	1,07	0	0	0	0	0,08		
	364	Соус томатный	50	0,75	2,75	4,25	42,5	0	0,04	0	0	0	0	0	0	9,5	7,03	0	0	0	0	0,27		
	95	Свёкла отварная	200	0,18	0	37,76	144,84	0	0,02	0	0	0	0	0	0,86	12,78	0	0	0	0	0	0,18		
	881	Кисель из джема	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	1,9		
	н	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	3,9		
	н	Хлеб ржаной	785	36,73	36,65	126,16	959,05	0,85	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64,01	189,31	0	0	12,65	
		Обед																						
6 День		Суп картофельный с																						
		бобовыми (горох)	250	11,57	10,55	24,35	239,02	0,27	0,075	0	0	0	0	0	0	0	0	17,15	130,7	0	0	3,62		
	102		150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	31,22	0	0	0	1,46		
	202	Макаронные изделия отв	75	15,57	15,15	3,86	214,26	0,08	0,14	0	0	0	0	0	2,08	16,28	0	0	0	0	0	0	2,41	
	260	Гуляш из говядины	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	0	0	0	0	3,09	13,84	0	0	0	0	0	0	1,18	
	171	Пирог с яблоками	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0	0	0	0,2	24,5	0	0	0	0	0	0	1,7	
	376	Чай с сахаром	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	1,9	
	н	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	3,9	
	н	Хлеб ржаной	830	43,63	37,96	164,51	1156,43	0,89	0,355	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22,52	274,54	0	0	16,17	
		Обед																						
7 День																								
	96	Рассольник "Ленинградск	250/5	8,42	11,22	19,35	213,17	0,13	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17,85	47,38	0	0	1,98	

234	Биточки рыбные	100/5	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74
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
71	Огурец (свежий или консерв)	25	1	0,4	2,3	21	0,02		0	0	5	11,5	0	0	0,3
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
		785	31,52	28,56	136,32	910,6	0,85	0,4	0	0	72,83	251,41	0	0	11,05
Обед															
93	Суп молочный с макар. изделиями	250	8,98	8,13	29,43	226,87	0,13	0	1,42	0	47,8	252	215,6	37,72	0,8
171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	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	0,03	1,84	0	0	0,06
268	Биточки мясные	100/5	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	0	1,1	17,15	0	0	2,49
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	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
		855	39,4	37,74	140,5	1043,68	0,9	12,59	1,42	0	49,65	346,06	215,6	37,72	13,46
Обед															
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	2,35
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
292	Птица тушенная в соусе	75/50	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0	43	0	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	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	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
		760	41,53	39,38	158,32	1139,14	0,73	0,16	43	0	38,28	245,9	132,9	20,3	11,88
Обед															
106	Суп рыбный	250	8,12	2,15	16,20	116,90	0,15	0,06	0	0	19,75	44,4	0	0	1,2
71	Картофель запеченный	150	2,51	9,13	0,06	123,6	0,13	0,08	0	0	9,51	14,35	0	5,55	0,75
268	Котлета мясная	100/5	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	0	1,1	17,15	0	0	2,49
321	Капуста тушенная	50	1,3	3,14	5,43	55,76	0,05	0,07	0	0	27,39	30,01	0	0	0,46
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
		835	33,03	33,09	86,92	793,68	0,82	0,44	0	0	57,95	188,41	0	5,55	12,4
10 день															

