

Примерное 10-ти дневное меню  
горячего питания учащихся 7-11 лет (обед)  
МОУ "Удимская №2 СОШ"  
(Сезон: осенний, зимний, весенний)

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

День	№тех. карг	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												
<b>Обед</b>																												
		Щи из свежей капусты с картофелем 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												
	88																											
	279	Тедтели мясные	90	12,74	13,82	4,6	193,9	0,09	0,18	0	0	2,7	14,27	0	1,97	2,4												
	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												
			<b>800</b>	<b>31,01</b>	<b>31,97</b>	<b>110,7</b>	<b>839,53</b>	<b>0,71</b>	<b>30,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28,91</b>	<b>176,77</b>	<b>0</b>	<b>1,97</b>	<b>12,7</b>												
<b>Обед</b>																												
		Борщ с капустой и картофелем 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												
	82																											
	50	Зелёный 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	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												
	338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	27	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												
			<b>935</b>	<b>43,24</b>	<b>28,65</b>	<b>194,92</b>	<b>1187,38</b>	<b>1,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47,95</b>	<b>367,87</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>22,83</b>												
<b>Обед</b>																												
		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												
	217																											
	259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06												
	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												
	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												

3 день

7 день	96	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	0	12	27,6	0	0	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	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	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	0	6,6	
			<b>885</b>	<b>31,26</b>	<b>27</b>	<b>164,58</b>	<b>1021,49</b>	<b>0,848</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>79,22</b>	<b>315,3</b>	<b>0</b>	<b>43,8</b>	<b>17,59</b>	
	<b>Обед</b>																
8 день	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	Речка 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	90	13,88	17,17	7,06	240,12	0,07	0,13	0	0	0,99	16,74	0	0	2,26	
	342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	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	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>770</b>	<b>36,13</b>	<b>36,04</b>	<b>133,92</b>	<b>988,69</b>	<b>0,86</b>	<b>0,37</b>	<b>1,14</b>	<b>0</b>	<b>42,27</b>	<b>304,42</b>	<b>172,48</b>	<b>30,18</b>	<b>13,56</b>	
	<b>Обед</b>																
	9 день	83	Сваркольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	0	15,94	47,62	0	0	0,64
304		Рис отварной (1-я нед.)	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	0	34,61	0	0	1,25	
294/1		Тфтели рубленые из птицы (1 нед.)	90	15,9	14,5	13,41	247,7	0,072	0,126	0	0	1,25	42,1	132,9	17,3	1,3	
330		Соус сметанный (1 нед.)	50	0,73	2,62	3,12	40	0	0,011	17	0	0,02	13,65	11,37	2,64	0,11	
291		Плов из птицы (2 нед.)	200	27,08	18,5	35,3	350,6	0,24	0	0,37	0	0,11	94,9	86,3	57,6	1,7	
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	
8		Апельсин	100	0,6	0,4	4,8	27,2	0	0	13,4	0,4	50,4	64,2	43,6	24,6	0,6	
		<b>875</b>	<b>61,17</b>	<b>51,91</b>	<b>172,67</b>	<b>1321,77</b>	<b>0,972</b>	<b>0,297</b>	<b>30,77</b>	<b>0,4</b>	<b>67,72</b>	<b>364,82</b>	<b>274,17</b>	<b>102,14</b>	<b>11,46</b>		
<b>Обед</b>																	
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		

н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	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	0,1
		<b>840</b>	<b>38,11</b>	<b>34,75</b>	<b>119,92</b>	<b>947,6</b>	<b>0,568</b>	<b>0,08</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>47,7</b>	<b>175,62</b>	<b>87,62</b>	<b>40,21</b>	<b>10,68</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	0	2,06
171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	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	0,2
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	0,72
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	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	0,23
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9	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	3,9
		<b>840</b>	<b>50,94</b>	<b>26,68</b>	<b>134,11</b>	<b>976,54</b>	<b>0,968</b>	<b>12,72</b>	<b>16,9</b>	<b>0</b>	<b>36,57</b>	<b>168,92</b>	<b>14,7</b>	<b>21,7</b>	<b>14,8</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	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	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	2,24
321	Капуста тушеная или квашеная	60	1,56	37,7	6,5	66,9	0,06	0,08	0	0	32,9	36,01	0	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	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	0,18
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9	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	3,9
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	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	0,7
338	Груша	100	1,2	0,92	29,4	136,5	0	0	0	0	15	35	0	36	6,92	6,92
		<b>945</b>	<b>42,15</b>	<b>71,93</b>	<b>221,53</b>	<b>1416,53</b>	<b>1,209</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>95,8</b>	<b>275,83</b>	<b>0</b>	<b>52,8</b>	<b>19,48</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	2,9
202	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	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	2,9
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	0,72
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	1,7
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9	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	3,9
		<b>790</b>	<b>42,09</b>	<b>33,89</b>	<b>125,71</b>	<b>946,86</b>	<b>0,904</b>	<b>30,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30,12</b>	<b>265,4</b>	<b>0</b>	<b>16,8</b>	<b>15,48</b>	
		<b>Обед</b>														

