

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



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №258/ОД от 01.09.2022  
Директор МОУ Удмискара №2 СОШ  
П.Н. Селяков

| День   | Нетех. кар | Прием пищи, наименов   | Масса порций | Пищевые вещества |        |          | Энергетич еская ценность | Витамины, мг |      |   |      |        |        |   | Мин. вещества, мг |      |  |  |  |  |  |
|--------|------------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|--------------------------|--------------|------|---|------|--------|--------|---|-------------------|------|--|--|--|--|--|
|        |            |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                          | В1           | В2   | А | Е    | С      | Са     | Р | Мг                | Fe   |  |  |  |  |  |
| День 1 | 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                 | 0,76 |  |  |  |  |  |
|        | 209        | Рйцо куриное вареное   | 20           | 2,3              | 2,54   | 0,15     | 31,5                     | 0            | 1,26 | 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  |  |  |  |  |  |
|        | н          | Хлеб пшеничный         | 40           | 3,04             | 0,86   | 19,68    | 94                       | 0,2          | 0    | 0 | 0    | 0      | 23     | 0 | 0                 | 1,9  |  |  |  |  |  |
|        |            | ИТОГО                  | 470          | 18,84            | 15,88  | 100,89   | 603,88                   | 0,44         | 1,54 | 0 | 0    | 1,07   | 246,3  | 0 | 0                 | 4,36 |  |  |  |  |  |
|        |            | Завтрак                |              |                  |        |          |                          |              |      |   |      |        |        |   |                   |      |  |  |  |  |  |
| День 2 | №173       | Каша пшеничная         | 200/10       | 10,48            | 14,32  | 51,70    | 376,00                   | 0,3          | 0,12 | 0 | 0    | 4,3    | 208    | 0 | 0                 | 1,95 |  |  |  |  |  |
|        | 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  |  |  |  |  |  |
|        | 39         | Печенье                | 30           | 2,25             | 3,54   | 22,47    | 125,13                   | 0            | 0    | 0 | 0    | 0      | 0      | 0 | 0                 | 0    |  |  |  |  |  |
|        |            |                        | 440          | 13,03            | 17,94  | 94,23    | 579,21                   | 0,3          | 0,14 | 0 | 0    | 4,5    | 232,5  | 0 | 0                 | 3,65 |  |  |  |  |  |
|        |            | Завтрак                |              |                  |        |          |                          |              |      |   |      |        |        |   |                   |      |  |  |  |  |  |
| День 3 | 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                 | 2,37 |  |  |  |  |  |
|        |            | Сдоба обыкновенная или | 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  |  |  |  |  |  |
|        | 377        | Чай с лимоном          | 200/7        | 0,36             | 0,09   | 20,27    | 80,46                    | 0            | 0,02 | 0 | 0    | 2,96   | 27,3   | 0 | 0                 | 1,7  |  |  |  |  |  |
|        |            | 477                    | 18,92        | 25,43            | 129,98 | 842,15   | 0,69                     | 0,24         | 0    | 0 | 5,42 | 258,38 | 0      | 0 | 5,21              |      |  |  |  |  |  |
|        |            | Завтрак                |              |                  |        |          |                          |              |      |   |      |        |        |   |                   |      |  |  |  |  |  |
| День 4 | 168        | Каша манная молочная   | 200/10       | 8,3              | 12,88  | 43,7     | 323,44                   | 0            | 0    | 0 | 0    | 1,7    | 181,3  | 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    | 0,2    | 24,5   | 0 | 0                 | 1,7  |  |  |  |  |  |
|        |            | 440                    | 10,85        | 16,50            | 86,23  | 526,65   | 0                        | 0,02         | 0    | 0 | 1,9  | 205,8  | 0      | 0 | 2,34              |      |  |  |  |  |  |
|        |            | Завтрак                |              |                  |        |          |                          |              |      |   |      |        |        |   |                   |      |  |  |  |  |  |
| День 5 | 210        | Омлет натуральный      | 100/5        | 8,03             | 10,26  | 5,05     | 145,44                   | 0,07         | 0,66 | 0 | 0    | 1,3    | 144,08 | 0 | 0                 | 1,12 |  |  |  |  |  |
|        | 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  |  |  |  |  |  |
|        | 2          | Бутерброд с маслом     | 50           | 3,25             | 11     | 17,88    | 183,75                   | 0            | 0    | 0 | 0    | 0      | 8,4    | 0 | 0                 | 4,2  |  |  |  |  |  |
|        |            | 355                    | 11,58        | 21,34            | 42,99  | 407,27   | 0,07                     | 0,68         | 0    | 0 | 1,5  | 176,98 | 0      | 0 | 4,2               |      |  |  |  |  |  |