



Утверждено
№ 358/ОД от 16.10.20.
Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"
П.Н. Селяков

№ 4

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания учащихся с ОВЗ
МОУ "Удимская №2 СОШ" (осенне-зимний период)

с 19.10.2020г.

День	№тех. карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Мин. вещества, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1 День			Завтрак										
	173	Каша вязкая пшеничная	200/5	8,60	11,40	47,10	325,00	0,07	0,2	0,65	123,32	0,57	
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7	
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9	
		ИТОГО					385,00						
2 День			Обед										
	104	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	7,6	5,28	18,64	152,8	0,07	0,1	9,12	9,96	1,33	
	234	Котлета рыбная	80	7,4	9,4	5,8	137	0,08	0,16	4,74	59,93	0,55	
	304	Рис отварной	150	3,75	6,15	41,4	235,95	0,12	0,03	0	15,05	0,76	
	№1-2	Соус "Польский"	50	0,43	1,07	0,73	14,34						

	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9
	н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
	763,69											
День 3	173	Геркулесовая каша	200/5	8,44	12,08	38,04	294,22	0,12	0,1	0,65	72,25	0,86
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	354,22											
День 3	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	2,28	19,08	131	0,11	0,06	5,6	15,6	1,3
	321	Капуста тушеная	50	0,94	0,99	2,9	23,15	0,05	0,07	55	59,96	0,93
	312	Пюре картофельное	100	2,8	16,7	12,38	88,4	0,11	0,08	17,3	30,74	0,82
	268	Биточки куриные	80/5	7,78	10,6	8,8	162	0,08	0,13	1,52	40,15	1,32
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9
	н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
	628,15											
День 4	210	Омлет натуральный	100	10,00	20,20	10,56	264,00	0,04	0,66	1,3	121,45	0,12
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	10,10 20,20 25,56 324,00											
День 4	82	Борщ с капустой и картофелем	200/2	1,45	3,93	9,3	89,8	0,04	0,06	8,77	21,97	0,97
	171	Греча рассыпчатая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,26	0,13	0	13,57	4,08
	260	Гуляш из говядины	50	15,4	6,4	3,7	84	0,07	0,14	1,81	14,25	2,39
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9
	н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
	718,4											
День 5	14	Каша "Дружба"	200/5	6,10	12,10	35,00	273,00	0,09	0,1	0,65	123,32	0,57
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	333,00											
День 5	106	Суп рыбный	200,00	5,80	3,80	12,12	114,80	0,08	0,06	9,89	14,52	0,61
	274	Зразы мясные	80/5	5,37	7,34	6,07	210	0,23	0,21	2,8	34,62	1,65
	312	Пюре картофельное	150	4,2	25,07	18,57	132,6	0,11	0,08	0,08	17,3	30,74
	95	Свёкла отварная	20	0,3	1,1	1,7	17,8	0,02	0,04	9,5	35,15	1,33
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9
	628,15											

	н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
							698,80					
			Завтрак									
	№173	Каша пшенная	200/5	8,60	12,40	46,00	300,00	0,13	0,09	0,65	67,57	0,74
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
							360,00					
			Обед									
	102	Суп картофельный с бобовыми (фасо	200	5,4	4,28	18,88	131	0,08	0,06	4,6	17,9	1,18
	202	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	0,06	0,06	0	8,91	0,74
	294	Котлета куриная	80/5	7,6	22,6	14,8	165	0,08	0,13	1,52	40,15	1,32
	360	Соус белый основной	50	0,5	2,5	2,2	32	0,01	0,01	0,02	0	0,04
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9
							725,6					
			Завтрак									
	223	Запеканка из творога со сгущенным м	100/15	20,40	16,80	33,00	290,00	0,06	0,38	0,62	200,75	0,49
	376	Чай с сахаром	200	0,6	0	20,08	81,54	0	0,02	0,2	10,5	1,7
							371,54					
			Обед									
	83	Свекольник со сметаной	200/2	1,62	4,02	15,72	105,4	0,05	0,05	7,56	13,9	0,91
	62	Рыба отварная	75/5	13,4	0,6	0	59	0,05	0,04	0,4	25	0,5
	304	Рис отварной	150	3,75	6,15	41,4	235,95	0,18	0,03	0	15,05	0,76
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9
	н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
							623,95					
			Завтрак									
	174	Каша рисовая	200/5	8,00	15,00	60,00	406,60	0,04	0,09	0,65	64,77	0,31
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
							466,60					
			Обед									
	96	Рассолыник "Ленинградский" со смета	200/2	1,68	4,08	16,4	108,4	0,06	0,06	6,72	13,03	0,9
	268	Котлета мясная	80/5	7,78	10,6	8,8	162	0,16	0,13	0,22	12,12	1,76
	312	Пюре картофельное	150	4,2	25,07	18,57	132,6	0,11	0,08	0,08	17,3	30,74
	318	Морковь отварная	30	0,74	1,22	4,3	34	0,07	0,08	5,45	34,44	0,81
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9
	н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
							660,6					
			Завтрак									
	183	Гречневая каша	200/5	6,30	13,10	37,20	293,00	0,03	0,08	0,62	61,4	0,22
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7

		Обед										353,00						
99	Суп с зелёным горошком	200	5,62	7,46	12,08	137,78	0,05	0,05	8,56	10,85	0,68							
284/1	Зразы картофельная с мясом	150	16,2	15,7	17,7	277	0,24	0	5,62	33,2	3,65							
364	Соус томатный	30	0,4	2,8	3,4	39,9	0,02	0,02	2,26	1	0,14							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7							
н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9							
н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9							
						678,28												
		Завтрак																
174	Каша ячневая	200/5	7,58	9,50	39,90	406,60	0,08	0,09	0,63	76,5	0,45							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7							
						466,60												
		Обед																
103	Суп картофельный с макаронными из	200	2,15	2,27	19,38	106	0,05	0,05	6,6	7,09	0,82							
250	Бефстроганов	50	8,75	6,2	2,85	102	0,08	0,16	2,54	35,25	2,4							
171	Греча рассыпчатая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,26	0,13	0	13,57	4,08							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7							
н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9							
н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9							
						752,60												