



Примерное 10-ти дневное меню горячего питания учащихся 11-18 лет  
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
	209	Яйцо куриное вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0	1,26	0	0	0
	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					416,50					
			Обед									
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,93	11,5	96,75	0,03	0,04	8,6	16,93	0,83
	279	Тефтели мясные	100	11,08	17,6	15,3	261,25	0,08	0,16	2,37	3,74	2,14
	202	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	0,06	0,04	0	27,19	0,82
	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 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
71	Огурец свежий	25	1	0,4	2,3	21			5	11,5	0,3	
						808,6						
			Завтрак									
	№401	Оладьи со сгущенным молоком	100/10	7,62	7,34	42,69	267,06	0,23	0,34	1,05	90,51	0,67
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
	338	Яблоко	50	0,6	0,6	14,7	70,3	0,02	0,01	7	11,2	1,54
						327,06						
			Обед									
	104	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,75	2,85	23,85	163,75	0,07	0,1	9,12	9,96	1,38

2 День	234	Котлета рыбная	100	9,25	11,75	7,25	171,25	0,08	0,16	4,74	59,93	0,59
	50	Зелёный горошек (консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02		0,14	4	0,14
	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					
	348	Компот из изюма	200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,02	0,01	0	8,3	0,33
	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
							855,29					
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
	39	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,02	0,02	0	6	0,3
	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0	0,02	0,2	10,5	1,7
							449,38					
	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,75	2,85	23,85	163,75	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	100/5	9,7	13,25	11	202,5	0,08	0,13	1,52	40,15	1,32
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0	2	3,56	0,48	
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	
						758						
День 4	210	Омлет натуральный	100	10,00	20,20	10,56	264,00	0,04	0,66	1,3	121,45	0,12
	324	Сдоба обыкновенная	60	4,9	4	32,4	179,8	0,13	0,07	0,12	43,67	0,9
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0,2	10,5	1,7
				15,00	24,20	57,96	503,80					
	82	Борщ с капустой и картофелем	250/2	1,81	4,91	11,62	112,25	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
	50	Зелёный горошек (консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02		0,14	4	0,14
260	Гуляш из говядины	75	19,25	8	4,62	105	0,07	0,14	1,81	14,25	2,39	
349	Компот из сухофруктов	200	0,008	0	21,82	87,6	0	0	0	0,3	0,03	
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	
						797,45						
Заутрак	14	Каша "Дружба"	200/5	6,10	12,10	35,00	273,00	0,09	0,1	0,65	123,32	0,57
	379	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,08	0,65	60,3	0,8
	338	Груша (свежая)	50	0,6	0,46	14,7	68,26			7,5	17,5	3,46

[illegible]

	338	Банан свежий	50	2,26	0,76	28,5	141,76	0,04	0,05	10	8	0,6
							<b>608,36</b>					
День 8			Обед									
	96	Рассольник "Ленинградский" со смет	250/2	2,1	5,01	20,5	135,5	0,06	0,06	6,72	13,03	0,9
	268	Котлета мясная	100/5	9,72	13,25	11	202,5	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
	342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0	2	3,56	0,48
	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
							<b>784,8</b>					
			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
	338	Груша	50	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
							<b>353,00</b>					
День 9			Обед									
	99	Суп с зеленым горошком	250	7,02	9,32	15,1	172,22	0,05	0,05	8,56	10,85	0,68
	284	Зразы картофельная с мясом	150	12,27	13,85	14,26	230,46	0,13	0,17	16,28	18,13	2,25
	364	Соус томатный	30	0,4	2,8	3,4	39,9	0,02	0,02	2,26	1	0,14
	71	Огурец свежий	25	1	0,4	2,3	21			5	11,5	0,3
	348	Компот из кураги	200	1,04	0	34	140,2	0,01	0,02	0,32	13,1	0,29
	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
							<b>767,38</b>					
			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
	н	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	0,2	0	0	23	1,9
							<b>466,60</b>					
День 10			Обед									
	103	Суп картофельный с макаронными из	250	2,68	2,83	24,22	106	0,05	0,05	6,6	7,09	0,82
	250	Бефстроганов	75	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
	349	Компот из сухофруктов	200	0,008	0	21,82	87,6	0	0	0	0,3	0,03
	71	Помидор свежий	25	1	0,4	2,3	21			5	11,5	0,3
	410	Ватрушка с повидлом	60	3,7	4,1	25,4	174	0,1	0,05	0,01	15,11	0,77
	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
							<b>975,20</b>					