



23

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания обучающихся из малообеспеченных семей
МОУ "Удмиская №2 СОШ"
(Сезон: осенний, зимний, весенний)
с 19. 10. 2020г.

[illegible]

3 день	321	Капуста тушеная	Обед	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
	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
								553,75					
			Обед										
	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
4 день	260	Гуляш из говядины		50	15,4	6,4	3,7	84	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
	324	Сдоба обыкновенная		60	4,9	4	32,4	179,8	0,13	0,07	0,12	43,67	0,9
	н	Хлеб ржаной		20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
								844					
5 день			Обед										
	274	Зразы мясная		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
	н	Хлеб ржаной		20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
	338	Груша (свежая)		50	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5	17,5	3,46	
								584,00					
			Обед										
6 день	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
	209	Дйцо куриное вареное		20	2,55	2,3	0,15	31,5	0	1,26	0	0	0
	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
	39	Печенье		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,02	0,02	0	6	0,3
								626,1					

[illegible]