



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

№2
Примерное 10-ти дневное меню горячего питания учащихся 7-11 лет
МОУ "Удмискская №2 СОШ" (осенне-зимний период)

с 19.10.2020.

День	№тех. карты	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	200	1,39	3,95	9,2	146	0,03	0,04	8,6	16,93	0,83		
	279	Тефтели мясные	80	8,87	14,1	12,3	209	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		
						805,6								
		Завтрак												
	№401	Оладьи со сложенным 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		
		Обед												
	104	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	7,6	5,28	18,64	152,8	0,07	0,1	9,12	9,96	1,38		

2 День	234	Котлета рыбная	80	7,4	9,4	5,8	137	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
							810,09					
День 3			Завтрак									
	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					
			Обед									
	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
День 4	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
							684,75					
			Завтрак									
	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					
			Обед									
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
	50	Зелёный горошек (консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02		0,14	4	0,14
	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
	н	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,2	0,08	0	35	3,9
							754					
			Завтрак									
	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]

День 8	338	Банан свежий	50	2,26	0,76	28,5	141,76	0,04	0,05	10	8	0,6
							608,36					
			Обед									
	96	Рассольник "Ленинградский" со смет	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
	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
День 9							717,2					
			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
							353,00					
			Обед									
	99	Суп с зеленым 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
День 10	71	Огулец 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
							779,48					
			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
							466,60					
День 10												
			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
	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
							975,20					