

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 302 /ОД от 02.09.2024
И.о. директора МОУ Удимская №2 СОШ
Т.В. Трусова

Примерное 10-ти дневное меню
горячего питания
из малообеспеченных семей
МОУ "Удимская №2 СОШ"
(Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	№тех. кар	Прием пищи, наименование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность	Витамины, мг						Мин. вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		250/5	7,55	11	9,25	167,05	0,08	0,04	0	0	30,35	58,68	0	0	1,6			
	279	Тефтели мясные	100	12,91	14,27	5,1	200,73	0,07	0,16	0	0	2,03	14,15	0	0	1,96			
	202	Макаронные изделия отварные	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	31,22	0	0	1,46			
	360	Соус белый основной	50	0,5	3,04	2,59	39,49	0,02	0,01	0	0	0,03	1,84	0	0	0,06			
	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			
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9			
	8	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6			
			935	34,46	34,2	127,21	935,09	1,51	0,95	8,93	0,3	152,61	256,39	29,1	26	13,18			
2 День	Обед																		
	Суп куриный с вермишелью		250	11,11	8,98	15,53	198,75	0,15	0	0,75	0	0,37	34,63	95,65	20,26	1,17			
	234	Котлета рыбная	100	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74			
	50	Зелёный горошек (консервированный)	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48	0	0	0	0,42	69	0	0	5,64			
	312	Пюре картофельное	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97			
	348	Компот из изюма	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0	0,2	41,74	0	0	1,26			
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9			
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9			
	338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	27	6,6			
			940	48,21	27,84	191,58	1197,4	1,33	0,34	0,75	0	80,77	344,16	95,65	47,26	22,18			
	Обед																		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250/5	7,77	10,97	11,23	175,55	0,075	0,075	0	0	18,85	58,07	0	0	1,87			

3 день	205	Жаркое по-домашнему с курицей	200	20	25	27	414	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06
	71	Огулец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
	171	Пирожок с капустой	75	5,40	6,70	34,52	223,11	0	0	0	0	18,33	29,52	0	0	0,8
	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0	0	0,06
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
			870	138,21	100,81	531,5	3557,26	3,183	0,835	1,5	0	235,39	900,92	191,3	111,32	56,67
4 день		Обед														
	104	Суп картофельный с фрикадельками	250/15	11,87	7,72	21,1	213,2	0,18	0,1	0	0	25,48	42,05	0	0	2,58
	312	Пюре картофельное	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97
	321	Капуста тушеная	60	1,56	37,7	6,5	66,9	0,06	0,08	0	0	32,9	36,01	0	0	0,55
	268	Котлета мясная	100/5	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	0	1,1	17,15	0	0	2,49
	342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	12,24	0	0	0,72	3,5	0	0	0,23
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9
5 день	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
	4	Мандарин	100	0,9	0,14	7	35,4	0	0	8,3	0,14	15,7	32,7	15,9	10,3	0,14
			960	39,01	68,83	128,66	985,32	0,86	12,71	8,3	0,14	96,42	222,27	15,9	10,3	12,76
		Обед														
	106	Суп рыбный	250	8,12	2,15	16,20	116,90	0,15	0,06	0	0	19,75	44,4	0	0	1,2
	171	Греча рассыпчатая	150	5,71	3,33	25,74	155,58	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	0	4,08
	331	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,62	3,83	42,5	0,02	0,02	16,9	0	0,67	14,62	14,7	4,9	0,2
6 день	71	Огулец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
	268	Биточки куриные	100	26,22	8,42	5,98	206,11	0,11	15,99	0	0	1,9	15,99	0	0	1,52
	881	Кисель из джема	200	0,18	0	37,76	144,84	0	0,02	0	0	0,86	12,78	0	0	0,18
	324	Сдоба обыкновенная	60	3,61	5,13	33,59	195,29	0,14	0,07	0	0	0,26	6,64	0	0	0,44
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
			950	52,58	23,95	166,03	1081,22	1,128	16,37	16,9	0	35,44	193,6	14,7	21,7	14,14
6 день		Обед														
	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	11,57	10,55	24,35	239,02	0,27	0,075	0	0	17,15	130,7	0	0	3,62
	202	Макаронные изделия отварные	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	31,22	0	0	1,46
	260	Гуляш из курицы	100	20,7	20,8	5,1	272,3	0,11	0,19	0	0	2,8	21,7	0	0	3,2
	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
	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
6 день	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
	8	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6
			940	49,47	41,34	165,12	1213,24	1,95	1,025	8,93	0,3	140,62	350,11	29,1	26	17,08

