

Примерное 10-ти дневное меню
горячего питания учащихся с ОВЗ
МОУ "Удимская №2 СОШ"
(Сезон: осенний, зимний, весенний)

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

День	№тех. код	Прием пищи, наименов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины, мг					Мин. вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																		
	173	Каша вязкая пшеничная	200/10	13,20	12,40	61,00	400,30	0,24	0,26	0	0	0,87	198,8	0	0	0,76		
	209	Рицо куриное вареное	40	4,6	5,08	0,3	63	0	2,52	0	0	0	0	0	0	0		
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0	0	1,9		
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9		
	510		510	21,17	19,24	103,08	643,30	0,44	2,81	0	0	1,09	251,8	0	0	4,56		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной																		
1 день	88		200/10	6,04	8,8	7,4	146	0,06	0,04	0	0	24,28	46,94	0	0	1,28		
	279	Тефтели мясные	90	12,74	13,82	4,6	193,9	0,09	0,18	0	0	2,7	14,27	0	1,97	2,4		
	202	Макаронные изделия отв	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	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	30	0	0	1,9	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		
	800		800	31,01	31,97	110,7	839,53	0,71	30,35	0	0	28,91	176,77	0	1,97	12,7		
Завтрак																		
	№173	Каша пшенная	200/10	10,48	14,32	51,70	376,00	0,14	0,16	0	0	1	146,66	0	46,02	1,18		
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0	0	1,9		
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	460		460	13,06	18,76	96,27	587,13	0,14	0,19	0	0	1,22	176,66	0	46,02	3,08		
Обед																		
	217	Суп куриный с вермишелью	200	8,89	7,19	12,43	159	0,12	0	0,6	0	0,03	27,71	76,52	16,21	0,94		
2 день	50	Зелёный горошек (консерв	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48		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		
	234	Котлета рыбная	90/5	10,56	9,72	4,42	148,33	0,09	0,18	0	0	2,22	67,4	0	0	0,66		
	338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	27	6,6		
	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		

5 день	106	Суп рыбный	200	6,50	1,72	12,96	93,52	0,12	0,06	0	0	0	12,8	35,52	0	0	0,96
	171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	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	
	71	Огурец (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	90	23,58	7,6	5,4	185,5	0,1	0,15	0	0	2,8	17,99	0	0	1,71	
	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	
	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	
	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	
	338	Груша	100	1,2	0,92	29,4	136,5	0	0	0	0	15	35	0	36	6,92	
			945	52,81	28,15	206,28	1286,23	1,088	0,53	16,9	0	44,39	221,72	14,7	57,7	21,01	
Завтрак																	
172	Каша рисовая	200/10	6,00	11,7	50,9	333	0	0	0	0	0,92	124,44	0	34,72	0,58		
171	Сметанник	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	0	3,09	13,84	0	0	1,18		
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0	0	1,9		
			505	11,12	19,37	115,23	669,93	0	0,03	0	0	4,23	168,28	0	34,72	3,66	
Обед																	
Суп картофельный с бобовыми (горох)																	
102	Макаронные изделия отварные	200	9,26	8,44	19,48	191,22	0,22	0,06	0	0	13,72	104,58	0	0	2,9		
202	Помидор (свежий или консервированный)	150	5,96	4,07	36,6	204,54	0,14	0,04	0	0	0	31,22	0	0	1,46		
71	Гуляш из курицы	60	0,6	0,2	4,2	19,9	0,1	0	0	0	25	14	0	0	0,93		
260	Чай с сахаром	90	18,7	18,18	4,6	245,1	0,096	0,168	0	0	2,5	19,5	0	0	2,9		
376	Хлеб пшеничный	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		
			680	37,86	31,83	832,84	0,756	0,288	0	0	41,42	216,8	0	0	11,79		
Завтрак																	
14	Каша "Дружба"	200/10	8,50	16,90	48,90	381,00	0,13	0,14	0	0	0,9	172,2	0	0	0,8		
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9		
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0	0	1,9		
			500	14,12	22,20	113,15	0,33	0,17	0	0	1,12	225,2	0	0	4,6		
Обед																	
Рассольник "Ленинградский" со сметаной																	
96	Биточки рыбные	200/5	6,74	8,98	15,48	170,54	0,1	0,06	0	0	14,28	39,7	0	0	1,58		
234	Огурец (свежий или консервированный)	90	10,56	9,72	4,42	148,33	0,09	0,18	0	0	2,22	67,4	0	0	0,66		
71	Пюре картофельное	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72		
312	Компот из изюма	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97		
348	Хлеб пшеничный	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 ржаной	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		

8 день													
Завтрак													
223	Запеканка из творога со стученным молоком	150/15	18,90	15,50	32,70	409,20	0,045	0,57	0	0	0,93	315,3	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0
		425	22,27	17,26	74,48	589,20	0,245	0,6	0	0	1,15	180,4	0
Обед													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	0	1,14	0	38,25	202,03	172,48
	Рагу овощное	200	3,3	10,6	20,2	191,2	0,1	0,13	0,8	2,3	14,8	56,2	80,4
268/1	Колбаски по-домашнему с соусом	90/50	14,75	14,5	13,9	224,8	0,081	0,12	0	0	0,99	15,43	0
342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	0,02	0	0	3	12,24	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0
		820	30,8	33,07	117,96	857	0,691	0,35	1,94	2,3	57,04	343,9	252,88
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150/15	17,70	22,60	11,11	319,97	0,15	1,45	0	0	2,7	318,56	0
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0
		455	23,32	27,90	75,36	625,10	0,35	1,48	0	0	2,92	371,56	0
Обед													
83	Свекольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	0	15,94	47,62	0
71	Огулец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0
291	Плов из птицы	200	27,08	18,5	35,3	350,6	0,24	0	0,37	0	0,11	94,9	86,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0
8	Апельсин	100	0,6	0,4	4,8	27,2	0	0	13,4	0,4	50,4	64,2	43,6
		875	42,8	30,2	127,91	882,64	0,768	0,13	13,77	0,4	78,45	302,06	129,9
Завтрак													
183	Гречневая каша	200/10	10,60	10,10	44,80	312,00	0,3	0,11	0	0	1,73	192,5	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0
		500	16,22	15,40	109,05	617,13	0,5	0,14	0	0	1,95	245,5	0
9 день													
Завтрак													
83	Свекольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	0	15,94	47,62	0
71	Огулец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0
291	Плов из птицы	200	27,08	18,5	35,3	350,6	0,24	0	0,37	0	0,11	94,9	86,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0
8	Апельсин	100	0,6	0,4	4,8	27,2	0	0	13,4	0,4	50,4	64,2	43,6
		875	42,8	30,2	127,91	882,64	0,768	0,13	13,77	0,4	78,45	302,06	129,9
Завтрак													
183	Гречневая каша	200/10	10,60	10,10	44,80	312,00	0,3	0,11	0	0	1,73	192,5	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0
		500	16,22	15,40	109,05	617,13	0,5	0,14	0	0	1,95	245,5	0
9 день													
Завтрак													
83	Свекольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	0	15,94	47,62	0
71	Огулец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0
291	Плов из птицы	200	27,08	18,5	35,3	350,6	0,24	0	0,37	0	0,11	94,9	86,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0
8	Апельсин	100	0,6	0,4	4,8	27,2	0	0	13,4	0,4	50,4	64,2	43,6
		875	42,8	30,2	127,91	882,64	0,768	0,13	13,77	0,4	78,45	302,06	129,9
Завтрак													
183	Гречневая каша	200/10	10,60	10,10	44,80	312,00	0,3	0,11	0	0	1,73	192,5	0
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0
		500	16,22	15,40	109,05	617,13	0,5	0,14	0	0	1,95	245,5	0

10 день

99	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	200/5	7,7	8,98	15,34	172,8	0,16	0,05	0	0	20,68	45,92	0	0	2,02
284	Запеканка карт. с мясом	150	16,2	15,7	17,7	277	0,24	0	0,04	0	5,62	33,2	203,85	63,26	3,65
364	Соус томатный	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0	0,59	1,07	0	0	0,08
95	Свекла отварная	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	0	11,4	8,4	0	0	0,32
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	30	0	0	1,9	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
		765	31,34	31,57	102,4	791,10	0,82	30,2	0,04	0	40,19	171,09	203,85	63,26	13,57