МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УДИМСКАЯ №2 СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УДИМСКАЯ №2 СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2023.09.07 11:31:36 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №217/ОД от 31.08.2023
Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"
_____ П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания учащихся 7-11 лет (обед)
МОУ "Удимская №2 СОШ"
(Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	№тех. кар	Прием пищи, наименова	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Мин. вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
		Обед														
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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	**31,01**	**31,97**	**110,7**	**839,53**	**0,71**	**30,35**	**0**	**0**	**28,91**	**176,77**	**0**	**1,97**	**12,7**
		Обед														
2 день	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	6,22	8,78	8,98	140,44	0,06	0,06	0	0	15,08	46,46	0	0	1,5
	50	Зелёный горошек (консер	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48	0	0	0	0,42	69	0	0	5,64
	234	Котлета рыбная	90	10,56	9,72	4,42	148,33	0,09	0,18	0	0	2,22	67,4	0	0	0,66
	№1-2	Соус "Польский"	50	0,72	1,1	2,62	23,52	0,02	0	0	0	0,03	2,66	0	0	0,12
	304	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	0	34,61	0	0	1,25
	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
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
			935	**43,24**	**28,65**	**194,92**	**1187,38**	**1,31**	**0,37**	**0**	**0**	**47,95**	**367,87**	**0**	**27**	**22,83**
		Обед														
3 день	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
	259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06
	71	Огурец (свежий или конс	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
	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
	4	Мандарин	100	0,6	0,1	4,9	24,8	0	0	5,8	0,1	11	22,9	11,1	7,2	0,1
			840	**38,11**	**34,75**	**119,92**	**947,6**	**0,568**	**0,08**	**6,4**	**0,1**	**47,7**	**175,62**	**87,62**	**40,21**	**10,68**
		Обед														
	104	Суп картофельный с фрикадельками	200/15	9,5	6,18	18,64	170,56	0,14	0,1	0	0	20,38	33,64	0	0	2,06
	171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	0	4,08
	331	Соус сметанный с томато	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
4 день	71	Огурец (свежий или конс	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
	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
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
			840	**50,94**	**26,68**	**134,11**	**976,54**	**0,968**	**12,72**	**16,9**	**0**	**36,57**	**168,92**	**14,7**	**21,7**	**14,8**
		Обед														
	106	Суп рыбный	200	6,50	1,72	12,96	93,52	0,12	0,06	0	0	12,8	35,52	0	0	0,96
	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
	268	Котлета мясная	90/5	13,8	15,5	7	224,8	0,081	0,12	0	0	0,99	15,43	0	0	2,24
	321	Капуста тушеная **или**	60	1,56	37,7	6,5	66,9	0,06	0,08	0	0	32,9	36,01	0	0	0,55
5 день	71	Огурец (свежий или конс	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
	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
	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
	338	Груша	100	1,2	0,92	29,4	136,5	0	0	0	0	15	35	0	36	6,92
			945	**38,45**	**67,83**	**196,13**	**1242,43**	**0,979**	**0,51**	**0**	**0**	**95,33**	**259,84**	**0**	**52,8**	**18,78**
		Обед														
	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,26	8,44	19,48	191,22	0,22	0,06	0	0	13,72	104,58	0	0	2,9
	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
	260	Гуляш из говядины	90	18,7	18,18	4,6	245,1	0,096	0,168	0	0	2,5	19,5	0	0	2,9
6 день	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
	71	Огурец (свежий или конс	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
	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
			850	**45,79**	**37,99**	**151,11**	**1120,96**	**1,134**	**30,37**	**0**	**0**	**30,59**	**281,39**	**0**	**16,8**	**16,18**
		Обед														
	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	6,74	8,98	15,48	170,54	0,1	0,06	0	0	14,28	39,7	0	0	1,58