



УТВЕРЖДЕНО
Приказом №136/ОД от 11.04.2023г.
Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"
П.Н. Селяков

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

День	№тех. кар	Прием пищи, наименование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Мин. вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
День 1	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	Яйцо куриное вареное	20	2,3	2,54	0,15	31,5	0	1,26	0	0	0	0	0	0	0	
	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	
		ИТОГО	470	18,84	15,88	100,89	603,88	0,44	1,54	0	0	1,07	246,3	0	0	4,36	
День 2	№173	Каша пшеничная	200/10	10,48	14,32	51,70	376,00	0,3	0,12	0	0	4,3	208	0	0	1,95	
	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	
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		ИТОГО	440	13,03	17,94	94,23	579,21	0,3	0,14	0	0	4,5	232,5	0	0	3,65	
День 3	173	Геркулесовая каша	200/10	11,25	16,11	50,72	392,30	0,32	0,13	0	0	1,73	208,45	0	0	2,37	
	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	
	377	Чай с лимоном	200/7	0,36	0,09	20,27	80,46	0	0,02	0	0	2,96	27,3	0	0	1,7	
		ИТОГО	492	17,01	22,90	105,51	695,87	0,32	0,15	0	0	23,02	265,27	0	0	4,87	
День 4	210	Омлет натуральный	100/5	8,03	10,26	5,05	145,44	0,07	0,66	0	0	1,3	144,08	0	0	1,12	
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	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	
		ИТОГО	335	2,55	3,62	42,53	203,21	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7	
День 5	168	Каша манная молочная	200/10	8,3	12,88	43,7	323,44	0	0	0	0	1,7	181,3	0	0	0,64	
	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	
	2	Бутерброд с маслом	50	3,25	11	17,88	183,75	0	0	0	0	0	8,4	0	0	4,2	
		ИТОГО	460	11,85	23,96	81,64	585,27	0	0,02	0	0	1,9	214,2	0	0	4,2	
	174	Каша ячневая	200/10	10,11	12,66	53,20	542,13	0,11	0,12	0	0	0,84	102	0	0	0,6	

День 6	171	Пирог с яблоками	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,18
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0	0	0	0,2	24,5	0	0	0	1,7
			485	15,20	19,51	115,49	871,14	0,11	0,14	0	0	0	0	0	4,13	140,34	0	0	0	3,48
День 7			Завтрак																	
	14	Каша "Дружба"	200/10	8,13	16,13	46,66	364,00	0,12	0,13	0	0	0	0	0,86	164,42	0	0	0	0	0,76
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0	0	0,2	24,5	0	0	0	0	1,7
		440	10,68	19,75	89,19	567,21	0,12	0,15	0	0	0	0	1,06	188,92	0	0	0	0	2,46	
День 8			Завтрак																	
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	12,55	10,03	21,72	272,00	0,03	0,38	0	0	0	0	0,62	86,84	0	0	0	0	0,49
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0	0	0,2	24,5	0	0	0	0	1,7
			315	12,85	10,11	41,78	350,08	0,03	0,4	0	0	0	0	0,82	111,34	0	0	0	0	2,19
День 9			Завтрак																	
	210	Омлет натуральный	100	8,03	10,26	5,05	145,44	0,07	0,66	0	0	0	0	1,3	144,08	0	0	0	0	1,12
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0	0	0,2	24,5	0	0	0	0	1,7
		330	10,58	13,88	47,58	348,65	0,07	0,68	0	0	0	0	1,5	168,58	0	0	0	0	2,82	
День 10			Завтрак																	
	183	Гречневая каша	200/10	10,60	10,10	44,80	312,00	0,3	0,11	0	0	0	0	1,73	192,5	0	0	0	0	3,9
	2	Бутерброд с маслом	50	3,25	11	17,88	183,75	0	0	0	0	0	0	0	8,4	0	0	0	0	4,2
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0	0	0	0	0,2	10,5	0	0	0	0	1,7
		460	13,95	21,10	77,68	555,75	0,3	0,13	0	0	0	0	1,93	211,4	0	0	0	0	4,2	5,95