

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом №401/ОД от 10.11.2023
 Директор МОУ Удмиская №2 СОШ
 П.Н. Селяков



Примерное 10-ти дневное меню
 Дополнительного горячего питания
 Учащихся 11-18 лет
 МОУ "Удмиская №2 СОШ"
 (Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	№тех. кар	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	Мг	Fe												
Обед																												
1 день	279	Тфтели 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 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	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												
	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												
				640	24,51	22,72	100,23	692,44	1,23	0,83	8,93	0,3	122,26	162,71	29,1	26	7,68											
	Обед																											
2 день	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 (консер	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48		0	0	0,42	69	0	0	5,64												
	№1-2	Соус "Тольский"	50	0,72	1,1	2,62	23,52	0,02		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												
	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												
	338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	0	27												
				700	35,8	20,47	168,7	987,82	1,05	0,21	0	0	59,91	278,94	0	27	17,51											
Обед																												
3 день	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 консер	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	0	16,8												
	171	Пирог с яблоками или	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	0	3,09	13,84	0	0	1,18												
	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													
			575	36,41	40,45	161,61	1162,24	0,248	0	0	0	58,09	133,37	0	16,8	7,72												
Обед																												
171	Греча рассыпчатая	150	5,71	3,33	25,74	155,58	0,26	0,13	0	0	0	0	13,57	0	0	4,08												

	331	Соус сметанный с томат	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	100	26,22	8,42	5,98	206,11	0,11	15,99	0	0	1,9	15,99	0	0	1,52
	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
	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
	700	Обед	39,29	16,45	90,65	673,89	0,638	28,38	25,2	0,14	30,99	130,98	30,6	32	8,79	
	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 тушенная 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
	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
	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
	171	Пирог с яблоками	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	0	3,09	13,84	0	0	1,18
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
		630	Обед	34,06	72,85	177,08	1194,28	0,668	0,46	0	0	70,73	181,88	0	16,8	10,43
	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	100	20,76	20,2	5,14	285,6	0,11	0,19	0	0	2,77	21,7	0	0	3,21
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
	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
	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
	660	Обед	35,56	29,71	123,08	911,92	1,48	0,87	8,93	0,3	123,44	184,41	29,1	26	9,57	
	234	Биточки рыбные	100/5	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74
	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
7 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
	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
		555	Обед	22,1	17,42	102,46	651,23	0,548	0,26	0	0	61,98	185,13	0	16,8	5,59
	171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	0	4,08
	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
8 день	268	Биточки мясные	100	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
	338	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	0	0	15	24	0	13,5	3,3
	640	Обед	28,62	29,73	108,04	811,51	0,57	12,51	0	0	16,85	83,06	0	13,5	12,06	
	304	Рис отварной (1 нед.)	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	0	34,61	0	0	1,25

9 День	294/1	Тертели рубленые из птицы (1 нед.)	100	17,7	16,1	14,9	275,22	0,08	0,14	0	0	1,38	46,7	147,6	19,2	1,44
	330	Соус сметанный (1 нед.)	50	0,73	2,62	3,12	40	0	0,011	17	0	0,02	13,65	11,37	2,64	0,11
	291	Плов из птицы (2 нед.)	200	27,08	18,5	35,3	350,6	0,24	0	0,37	0	0,11	94,9	86,3	57,6	1,7
	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
	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
			640	54,37	43,93	146,41	1126,85	0,7	0,181	25,67	0,14	17,21	255,3	261,17	89,74	6,6
		Обед														
	284/1	Зраза картофельная с мясом (1 неделя) или запеканка	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8
10 День	284	картофельная с мясом (2 недели)	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	Свёкла 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	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
	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
			600	43,00	41,68	106,31	961,79	1,49	0,688	8,97	0,3	165,02	211,2	232,95	89,26	12,05