



УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом №117/ОД от 22.03.2022 г.  
 Директор МОУ Удмиская №2 СОШ  
 П.Н. Селяков

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

День	№тех. карт	Прием пищи, наименования	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Мин. вещества, мг													
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe												
<b>Обед</b>																												
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	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	0	1,97												
	202	Макаронные изделия отвар	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												
				<b>770</b>	<b>30,98</b>	<b>31,15</b>	<b>108,66</b>	<b>831,61</b>	<b>0,71</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,21</b>	<b>176,77</b>	<b>0</b>	<b>1,97</b>	<b>12,7</b>											
	<b>Обед</b>																											
			Борщ с капустой и картофелем	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 (консерв)	20	4,6	0,24	10,66	60,54	0,16	0	0	0,14	23	0	0	1,88													
	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	0,03	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	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												
			<b>895</b>	<b>34,04</b>	<b>28,17</b>	<b>173,6</b>	<b>1066,3</b>	<b>0,99</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47,67</b>	<b>321,87</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>19,07</b>												
<b>Обед</b>																												
	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												
	81	Квашеная капуста	50	0,8	2,5	3,8	41,6	0,01	0	0	0	12,5	20,8	15,3	7,1	0,29												
3 день	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0	0	0,06												

4 День	Н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9
	Н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,9
	4	Мандарины	100	0,6	0,1	4,9	24,8	0	0	5,8	0,1	11	22,9	11,1	7,2	0,1			0,1
			790	36,51	36,29	118,2	938,8	0,53	0,08	6,4	0,1	48,2	168,82	102,92	30,51	10,25			
	<b>Обед</b>																		
	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	0	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	0	0	0	4,08
	331	Соус сметанный с томатс	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			0,2
	71	Огурец (свежий или консерв)	25	1	0,4	2,3	21	0,02		0	0	5	11,5	0	7	0,3			
	268	Биточки куриные	90	23,58	7,6	5,4	185,5	0,1	0,15	0	0	2,8	17,99	0	0	0	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	0	0	0,23
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	0	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	0	0	0	3,9
		805	49,54	26,12	130,89	947,14	0,94	12,72	16,9	0	29,57	152,82	14,7	11,9	14,38				
<b>Обед</b>																			
99	Суп с зеленым горошком	200/5	7,7	8,98	15,34	172,8	0,16	0,05	0	0	20,68	45,92	0	0	0	0	0	2,02	
284/1	Зразя картофельная с мясом	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	0	0	0	3,8	
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	0	0	0,08	
95	Свекла отварная	50	0,75	2,75	4,25	42,5	0	0,04	0	0	9,5	7,03	0	0	0	0	0	0,27	
881	Кисель из джема	200	0,18	0	37,76	144,84	0	0,02	0	0	0,86	12,78	0	0	0	0	0	0,18	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	0	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	0	0	0	3,9	
338	Груша	50	0,6	0,46	14,7	68,26	0	0	0	0	7,5	17,5	0	18	3,46				
		785	35,43	34,87	137,03	984,11	0,81	0,21	0	0	66,34	195,33	0	18	15,61				
<b>Обед</b>																			
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	0	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	0	0	0	1,46	
260	Гуляш из говядины	75	15,57	15,15	3,86	214,26	0,08	0,14	0	0	2,08	16,28	0	0	0	0	0	2,41	
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	0	0	0	1,7	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	0	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	0	0	0	3,9	
		695	36,53	29,08	117,41	857,7	0,84	0,34	0	0	16	234,58	0	0	0	0	0	14,27	
<b>Обед</b>																			
	Рассолыжник "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	0	0	0	1,58	
234	Биточки рыбные	90	10,56	9,72	4,42	148,33	0,09	0,18	0	0	2,22	67,4	0	0	0	0	0	0,66	

7 день	71	Огурец (свежий или консервированный)	25	1	0,4	2,3	21	0,02		0	0	5	11,5	0	7	0,3
	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	30	48	0	0	27	6,6
			<b>835</b>	<b>29,86</b>	<b>26,44</b>	<b>161,36</b>	<b>992,09</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72,22</b>	<b>299,2</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>17,17</b>
			<b>Обед</b>													
	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	30,18	0,64
	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
	268	Биточки мясные	90/5	13,88	17,17	7,06	240,12	0,07	0,13	0	0	0,99	16,74	0	0	2,26
	342	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	0,02	0	0	3	12,24	0	0	0,72
	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
			<b>725</b>	<b>36,13</b>	<b>36,04</b>	<b>133,92</b>	<b>988,69</b>	<b>0,86</b>	<b>0,37</b>	<b>1,14</b>	<b>0</b>	<b>42,27</b>	<b>304,42</b>	<b>172,48</b>	<b>30,18</b>	<b>13,56</b>
			<b>Обед</b>													
9 день	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	0	0,64
	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
	292	Птица тушеная в соусе	75/50	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0	43	0	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
	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
	8	Апельсин	50	0,3	0,2	2,4	13,6	0	0	6,7	0,2	25,2	32,1	21,8	12,3	0,3
			<b>760</b>	<b>40,21</b>	<b>37,37</b>	<b>157,66</b>	<b>1113,98</b>	<b>0,71</b>	<b>0,16</b>	<b>49,7</b>	<b>0,2</b>	<b>59,49</b>	<b>266,09</b>	<b>154,7</b>	<b>32,6</b>	<b>10,47</b>
			<b>Обед</b>													
10 день	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
	71	Картофель запеченный	150	2,51	9,13	0,06	123,6	0,13	0,08	0	0	9,51	14,35	0	0	5,55
	268	Котлета мясная	90/5	13,88	17,17	7,06	240,12	0,07	0,13	0	0	0,99	16,74	0	0	2,26
	321	Капуста тушеная	50	1,3	3,14	5,43	55,76	0,05	0,07	0	0	27,39	30,01	0	0	0,46
	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
			<b>775</b>	<b>29,93</b>	<b>32,58</b>	<b>82,98</b>	<b>760,68</b>	<b>0,77</b>	<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50,89</b>	<b>179,12</b>	<b>0</b>	<b>5,55</b>	<b>11,93</b>

