

УТВЕРЖДЕНО
Приказом *397/ОБ от 24.10.2011*
Директор МОУ "Удимская №2 СОШ"
П.Н. Селяков



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

| День | №тех. карт | Прием пищи, наименование | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | | | | Мин. вещества, мг | | | | | | | |
|----------------|------------|--------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|----------|--------------|---------------|----------|----------|-------------------|----|----------|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки Жиры Углеводы | | | | B1 | B2 | A | E | C | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | | | | | | | | | | | | Углеводы | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | 173 | Каша вязкая пшеничная | 200/10 | 13,20 | 12,40 | 61,00 | 400,30 | 0,24 | 0,26 | 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 | | | | | | | | |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,08 | 20,06 | 78,08 | 0 | 0,02 | 0 | 0,2 | 24,5 | 0 | 0 | 1,7 | | | | | | | |
| | н | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,86 | 19,68 | 94 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0 | 1,9 | | | | | | | |
| | | ИТОГО | 470 | 18,84 | 15,88 | 100,89 | 603,88 | 0,44 | 1,54 | 0 | 1,07 | 246,3 | 0 | 0 | 4,36 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 День | №173 | Каша пшеничная | 200/10 | 10,48 | 14,32 | 51,70 | 376,00 | 0,3 | 0,12 | 0 | 4,3 | 208 | 0 | 0 | 1,95 | | | | | | | |
| | 39 | Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,13 | 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 | 0,2 | 24,5 | 0 | 0 | 1,7 | | | | | | | |
| | | | 440 | 13,03 | 17,94 | 94,23 | 579,21 | 0,3 | 0,14 | 0 | 4,5 | 232,5 | 0 | 0 | 3,65 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | 173 | Геркулесовая каша | 200/10 | 11,25 | 16,11 | 50,72 | 392,30 | 0,32 | 0,13 | 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 | 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 | 2,96 | 27,3 | 0 | 0 | 1,7 | | | | | | | |
| | | | 492 | 17,01 | 22,90 | 105,51 | 695,87 | 0,32 | 0,15 | 0 | 23,02 | 265,27 | 0 | 0 | 4,87 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | 168 | Каша манная молочная | 200/10 | 8,3 | 12,88 | 43,7 | 323,44 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 181,3 | 0 | 0 | 0,64 | | | | | | | |
| | 39 | Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,13 | 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 | 0,2 | 24,5 | 0 | 0 | 1,7 | | | | | | | |
| | | | 440 | 10,85 | 16,50 | 86,23 | 526,65 | 0 | 0,02 | 0 | 1,9 | 205,8 | 0 | 0 | 2,34 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | 210 | Омлет натуральный | 100 | 8,03 | 10,26 | 5,05 | 145,44 | 0,07 | 0,66 | 0 | 1,3 | 144,08 | 0 | 0 | 1,12 | | | | | | | |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,08 | 20,06 | 78,08 | 0 | 0,02 | 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 | 8,4 | 0 | 0 | 4,2 | | | | | | | |
| | | | 345 | 11,58 | 21,34 | 42,99 | 407,27 | 0,07 | 0,68 | 0 | 1,5 | 176,98 | 0 | 0 | 3,17 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------|-------------|---------------|---------------|----------|-------------|-------------|
| День 6 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | | | 485 | 15,20 | 19,51 | 115,49 | 871,14 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0 | 4,13 | 140,34 | 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 | 0,86 | 164,42 | 0 | 0 | 0,76 |
| | 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 |
| | | 440 | 10,68 | 19,75 | 89,19 | 567,21 | 0,12 | 0,15 | 0 | 0 | 1,06 | 188,92 | 0 | 0 | 2,46 | |
| День 8 | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/15 | 12,55 | 10,03 | 21,72 | 272,00 | 0,03 | 0,38 | 0 | 0 | 0,62 | 86,84 | 0 | 0 | 0,49 |
| | 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 |
| | | | 315 | 12,85 | 10,11 | 41,78 | 350,08 | 0,03 | 0,4 | 0 | 0 | 0,82 | 111,34 | 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 | 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 |
| | | 350 | 10,58 | 13,88 | 47,58 | 348,65 | 0,07 | 0,68 | 0 | 0 | 1,5 | 168,58 | 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 | 1,73 | 192,5 | 0 | 0 | 3,9 |
| | 2 | Бутерброд с маслом | 50 | 3,25 | 11 | 17,88 | 183,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 0 | 0 | 0,35 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0,2 | 10,5 | 0 | 0 | 1,7 |
| | | 440 | 13,95 | 21,10 | 77,68 | 555,75 | 0,3 | 0,13 | 0 | 0 | 1,93 | 211,4 | 0 | 0 | 4,2 | 5,95 |