



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 394/ОС от 14.10.2022

МОУ Директор МОУ "Удмская №2 СОШ"

П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню  
горячего питания учащихся с ОВЗ  
МОУ "Удмская №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		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 день</b>	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	2,4
	202	Макаронные изделия отваренные	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 ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9	
				<b>730</b>	<b>27,94</b>	<b>30,29</b>	<b>88,98</b>	<b>737,61</b>	<b>0,51</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,21</b>	<b>153,77</b>	<b>0</b>	<b>1,97</b>	<b>10,8</b>
<b>2 день</b>	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	
			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>24,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>	<b>22,9</b>	<b>11,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	
	82	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	
	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	
	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		
			<b>735</b>	<b>25,84</b>	<b>26,25</b>	<b>115,81</b>	<b>789,56</b>	<b>0,63</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,53</b>	<b>215,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,69</b>	
<b>3 день</b>	338	Яблоко	50	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	27	6,6	
			<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>140,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>6,6</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	
	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 ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9	
				<b>640</b>	<b>32,07</b>	<b>32,83</b>	<b>89,82</b>	<b>778,4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>24,7</b>	<b>102,12</b>	<b>76,52</b>	<b>16,21</b>	<b>7,96</b>

		Полдник												
171	Пирожок с капустой	75	5,40	6,70	34,52	223,11	0	0	0	18,33	29,52	0	0	0,8
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
		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,08</b>	<b>20,06</b>	<b>78,08</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>24,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>
		<b>Обед</b>												
104	Суп картофельный с фрикадельками	200/15	9,5	6,18	18,64	170,56	0,14	0,1	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	13,57	0	0	4,08
331	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,62	3,83	42,5	0,02	0,02	16,9	0,67	14,62	14,7	4,9	0,2
268	Биточки куриные	90	23,58	7,6	5,4	185,5	0,1	0,15	0	2,8	17,99	0	0	1,71
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	0	23	0	0	1,9
		<b>735</b>	<b>46,32</b>	<b>25,2</b>	<b>108,02</b>	<b>838,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,42</b>	<b>16,9</b>	<b>24,05</b>	<b>127,32</b>	<b>14,7</b>	<b>4,9</b>	<b>11,65</b>
		<b>Полдник</b>												
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>22,47</b>	<b>125,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>Обед</b>												
99	Суп с зелёным горошком	200/5	7,7	8,98	15,34	172,8	0,16	0,05	0	20,68	45,92	0	0	2,02
284/1	Зразы картофельная с мясом (1 неделя) или запеканка	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8
284	картофельная с мясом	150	16,2	15,7	17,7	277	0,24	0	0,04	0	5,62	33,2	203,85	3,65
364	Соус томатный	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0,59	1,07	0	0	0,08
881	Кисель из джема	200	0,18	0	37,76	144,84	0	0,02	0	0,86	12,78	0	0	0,18
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	0	3,9
		<b>645</b>	<b>47,24</b>	<b>46,50</b>	<b>116,10</b>	<b>1056,35</b>	<b>0,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>54,96</b>	<b>181</b>	<b>203,85</b>	<b>63,26</b>	<b>13,63</b>
		<b>Полдник</b>												
338	Груша	50	0,6	0,46	14,7	68,26	0	0	0	7,5	17,5	0	18	3,46
		<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,46</b>	<b>14,7</b>	<b>68,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>3,46</b>
		<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,26	8,44	19,48	191,22	0,22	0,06	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	31,22	0	0	1,46
260	Гуляш из говядины	90	18,7	18,18	4,6	245,1	0,096	0,168	0	2,5	19,5	0	0	2,9
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	0	23	0	0	1,9
		<b>680</b>	<b>37,26</b>	<b>31,63</b>	<b>100,42</b>	<b>812,94</b>	<b>0,656</b>	<b>0,288</b>	<b>0</b>	<b>16,42</b>	<b>202,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,86</b>
		<b>Полдник</b>												

4 день

4 день

5 день

6 день

171	Пирог с яблоками	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	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	0,2	24,5	0	0	1,7
		<b>275</b>	<b>5,09</b>	<b>6,85</b>	<b>62,29</b>	<b>329,01</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,29</b>	<b>38,34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,88</b>
		<b>Обед</b>														
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	6,74	8,98	15,48	170,54	0,1	0,06	0	0	0	14,28	39,7	0	0	1,58
234	Биточки рыбные	90	10,56	9,72	4,42	148,33	0,09	0,18	0	0	0	2,22	67,4	0	0	0,66
312	Пюре картофельное	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	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	0,2	41,74	0	0	1,26
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	0	35	0	0	3,9
		<b>685</b>	<b>24,62</b>	<b>23,98</b>	<b>109,98</b>	<b>736,49</b>	<b>0,6</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37,22</b>	<b>216,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,37</b>
		<b>Полдник</b>														
338	Яблоко	50	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	0	30	48	0	0	6,6
		<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>140,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,6</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	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	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	0,03	1,84	0	0	0,06
268	Биточки мясные	90	13,88	17,17	7,06	240,12	0,07	0,13	0	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	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	0	23	0	0	1,9
		<b>730</b>	<b>33,73</b>	<b>35,56</b>	<b>116,19</b>	<b>913,09</b>	<b>0,66</b>	<b>0,29</b>	<b>1,14</b>	<b>0</b>	<b>42,27</b>	<b>269,42</b>	<b>172,48</b>	<b>30,18</b>	<b>9,66</b>	
		<b>Полдник</b>														
12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,28	92	0,03	0,03	0	0,2	4,01	14,05	17	18	2,8	
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,28</b>	<b>92</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,01</b>	<b>14,05</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>2,8</b>	
		<b>Обед</b>														
83	Свекольник со сметаной	200/5	6,5	8,84	12,22	155,04	0,08	0,05	0	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	0	34,61	0	0	1,25
294/1	Тефтели рубленные из птицы	90	15,9	14,5	13,41	247,7	0,072	0,126	0	0	1,25	42,1	132,9	17,3	1,3	
330	Соус сметанный	50	0,73	2,62	3,12	40	0	0,011	17	0	0,02	13,65	11,37	2,64	0,11	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,02	0	0	0,2	10,5	0	0	1,7	
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>735</b>	<b>29,77</b>	<b>31,99</b>	<b>95,23</b>	<b>780,17</b>	<b>0,532</b>	<b>0,317</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>17,41</b>	<b>183,48</b>	<b>144,27</b>	<b>19,94</b>	<b>8,9</b>	
		<b>Полдник</b>														
8	Апельсин	30	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>30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>2,40</b>	<b>13,60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,7</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>32,1</b>	<b>21,8</b>	<b>12,3</b>	<b>0,3</b>	

**7 день**

**8 день**

**9 день**

		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
95	Сосиски отварные	80	8,32	16	17	179,2	0,072	0,032	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
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
		<b>685</b>	<b>21,92</b>	<b>23,22</b>	<b>95,69</b>	<b>605,38</b>	<b>0,522</b>	<b>0,192</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33,52</b>	<b>135,08</b>	<b>127,2</b>	<b>16</b>	<b>6,97</b>

10 день

Полдник

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
421	или	60	3,7	4,1	25,4	174,1	0,23	0,02	0	0	0,47	15,99	0	0	0,7
376	Ватрушка со сметаной	200	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7
	Чай с сахаром	<b>320</b>	<b>7,61</b>	<b>9,31</b>	<b>79,05</b>	<b>447,47</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,93</b>	<b>47,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,84</b>