

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



Примерное 10-ти дневное меню
 горячего питания учащихся 12-18 лет
 МОУ "Удмская №2 СОШ",
 родители которых принимают участие в
 СВО.
 (Сезон: осенний, зимний, весенний)

День	№тех. карт	Прием пищи, наименов:	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe
Обед																
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	7,55	11	9,25	167,05	0,08	0,04	0	0	30,35	58,68	0	0	1,6
	279	Тефтели 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	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	30	0	0	1,9	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
	8	Апельсин	200	3,6	0,8	32,4	152	1,6	1,2	17,86	0,6	240	136	58,2	52	1,2
			1055	36,29	35,42	145,45	1019,41	2,31	31,53	17,86	0,6	274,31	324,39	58,2	52	13,78
Обед																
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	7,77	10,97	11,23	175,55	0,075	0,075	0	0	18,85	58,07	0	0	1,87
	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 "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
	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	200	2,4	2,4	58,8	281,2	0	0	0	0	60	96	0	0	13,2
			1095	47,17	33,12	227,06	1379,57	1,325	0,365	0	0	108,76	420,01	0	54	29,88
Обед																

217	Суп куриный с вермишелью	250	11,11	8,98	15,53	198,75	0,15	0	0,75	0	0,37	34,63	95,65	20,26	1,17
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 консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
171	Пирог с яблоками или с капустой	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
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
		865	49,92	49,91	194,87	1436,59	0,598	0,08	0,75	0	58,46	203	95,65	37,06	12,79
	Обед														
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/15	11,87	7,72	21,1	213,2	0,18	0,1	0	0	25,48	42,05	0	0	2,58
171	Греча рассыпчатая	150	5,71	3,33	25,74	155,58	0,26	0,13	0	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	0,67	14,62	14,7	4,9	0,2
71	Огурец (свежий или консервированный)	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
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
4	Мандарин	200	1,8	0,28	14	70,8	0	16,6	0,28	0,28	31,4	65,4	31,8	30,6	0,28
		1105	54,46	24,79	136,48	998,09	1,018	28,56	33,5	0,28	72,17	240,73	46,5	52,3	15,41
	Обед														
106	Суп рыбный	250	8,12	2,15	16,20	116,90	0,15	0,06	0	0	19,75	44,4	0	0	1,2
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 тушеная или квашеная	60	1,56	37,7	6,5	66,9	0,06	0,08	0	0	32,9	36,01	0	0	0,55
71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72
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
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
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
		920	40,43	69,09	170,73	1154,25	1,018	0,52	0	0	87,39	235,44	0	16,8	12,35
	Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	11,57	10,55	24,35	239,02	0,27	0,075	0	0	17,15	130,7	0	0	3,62
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
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
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	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	30	0	0	1,9	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	0	0	0	0	0	0	0	3,9	
	8	Апельсин	200	3,6	0,8	32,4	152	1,6	1,2	17,86	0,6	240	136	58,2	52	1,2	17,69				
			1060	51,36	41,96	183,4	1310,86	2,75	31,61	17,86	0,6	262,29	418,11	58,2	52	17,69					
7 день																					
			Обед																		
	96	Рассольник "Ленинградск	250/5	8,42	11,22	19,35	213,17	0,13	0,06	0	0	17,85	47,38	0	0	0	0	0	0	1,98	
	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	0	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	0	0	0	0,97	
	71	Огурец (свежий или консерв)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	12	27,6	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	1,26	
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	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	35	0	0	0	0	0	0	3,9	
			850	32,92	29,12	139,54	940	0,878	0,4	0	0	79,83	267,51	0	16,8	11,47					
			Обед																		
	93	Суп молочный с макар. изделиями	250	8,98	8,13	29,43	226,87	0,13	0	1,42	0	47,8	252	215,6	37,72	0,8					
	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	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	0	0	0	0,06	
	268	Биточки мясные	100	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	0	1,1	17,15	0	0	0	0	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	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	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	0	3,9	
	338	Яблоко	200	2,4	2,4	58,8	281,2	0	0	0	0	60	96	0	0	0	0	0	0	13,2	
			1030	41,8	40,14	199,3	1324,88	0,9	12,59	1,42	0	109,65	442,06	215,6	91,72	26,66					
			Обед																		
	83	Свекольник со сметаной	250/5	8,12	11,05	15,28	193,8	0,1	0,05	0	0	19,93	59,53	0	0	0	0	0	0	2,35	
	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	0	0	0	0	1,25	
	294/1	Тефтели 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	Глов 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	0	0	0	0,06	
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	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	35	0	0	0	0	0	0	3,9	
	4	Мандарин	200	1,8	0,28	14	70,8	0	0	0	0	0	65,4	31,8	30,6	0,28					
			1035	65,79	55,6	186,42	1431,65	1	0,311	33,97	0,28	52,84	382,53	277,07	110,04	12,99					
			Обед																		
	99	Суп с зеленым горошком	250/5	9,6	11,22	19,17	216	0,2	0,06	0	0	25,85	57,4	0	0	0	0	0	0	2,52	
	284/1	Зраза картофельная с мясом (1 неделя) или	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	0	0	0	0	3,8	

10 день	284	Запеканка 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	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	30	0	0	1,9	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
	8	Апельсин	200	3,6	0,8	32,4	152	1,6	1,2	17,86	0,6	240	136	58,2	52	1,2
			995	56,83	54,60	161,45	1337,71	2,69	31,41	17,9	0,6	312,57	371,6	262,05	115,26	19,07