



УТВЕРЖДЕНО  
от 31.08.2023  
Приказом №217/08  
Директор МОУ "Удмиская №2 СОШ"  
П.Н. Селяков

Примерное 10-ти дневное меню  
горячего питания учащихся с ОБЗ  
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		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe													
1 день	<b>Завтрак</b>																												
	173	Каша вязкая пшеничная	200/10	13,20	12,40	61,00	400,30	0,24	0,26	0	0	0,87	198,8	0	0	0,76													
	209	Яйцо куриное вареное	40	4,6	5,08	0,3	63	0	2,52	0	0	0	0	0	0														
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0,22	30	0	0	1,9														
	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	23	0	0	1,9														
			510	21,17	19,24	103,08	643,30	0,44	2,81	0	0	1,09	251,8	0	0	4,56													
	<b>Обед</b>																												
		Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной																											
	88	сметаной	200/10	6,04	8,8	7,4	146	0,06	0,04	0	0	24,28	46,94	0	0	1,28													
	279	Тедтегли 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 от	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	0,03	1,84	0	0	0,06															
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	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														
		800	31,01	31,97	110,7	839,53	0,71	30,35	0	0	28,91	176,77	0	0	1,97														
<b>Завтрак</b>																													
№173	Каша пшеничная	200/10	10,48	14,32	51,70	376,00	0,14	0,16	0	0	1	146,66	0	0	46,02														
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0,22	30	0	0	1,9															
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0															
		460	13,06	18,76	96,27	587,13	0,14	0,19	0	0	1,22	176,66	0	0	46,02														
<b>Обед</b>																													
Борщ с капустой и картофелем со сметаной																													
82	Зелёный горошек (консер	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	Котлета рыбная	60	13,8	0,72	31,98	181,62	0,48	0,18	0	0	0,42	69	0	0	5,64														
234	Соус "Польский"	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	Рис отварной	50	0,72	1,1	2,62	23,52	0,02	0	0	0,03	2,66	0	0	0,12															
304	Яблоко	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	0	34,61	0	0	1,25														
338		100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	0	27														

2 день



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
		<b>935</b>	<b>43,24</b>	<b>28,65</b>	<b>194,92</b>	<b>1187,38</b>	<b>1,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47,95</b>	<b>367,87</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>22,83</b>
		<b>Завтрак</b>													
173	Геркулесовая каша	200/10	11,25	16,11	50,72	392,30	0,32	0,13	0	0	1,73	208,45	0	0	2,37
171	Пирог с яблоками или	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	3,09	13,84	0	0	0	1,18
171	Пирожок с капустой	75	5,40	6,70	34,52	223,11	0	0	0	18,33	29,52	0	0	0	0,8
377	Чай с лимоном и с сахаром	200/10/20	0,36	0,09	20,27	80,46	0	0,02	0	0	2,96	27,3	0	0	1,7
		<b>515</b>	<b>21,80</b>	<b>29,67</b>	<b>147,74</b>	<b>946,80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>26,11</b>	<b>279,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,05</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	24,67	29,67	0	0	0	3,06
71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	12	27,6	0	16,8	0,72	
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	9,74	0	0	0	0,06
н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	23	0	0	0	1,9
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	0	0	3,9
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>840</b>	<b>38,11</b>	<b>34,75</b>	<b>119,92</b>	<b>947,6</b>	<b>0,568</b>	<b>0,08</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>47,7</b>	<b>175,62</b>	<b>87,62</b>	<b>40,21</b>	<b>10,68</b>
		<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	150/5	17,70	22,60	11,11	319,97	0,15	1,45	0	0	2,7	318,56	0	0	2,46
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0	0	1,9
		<b>405</b>	<b>20,28</b>	<b>27,04</b>	<b>55,68</b>	<b>531,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,92</b>	<b>348,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,36</b>
		<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	2,06
171	Греча рассыпчатая	150	9	7,86	40,41	268,08	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	12	27,6	0	16,8	0,72	
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	
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	23	0	0	0	1,9
н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	35	0	0	0	3,9
		<b>840</b>	<b>50,94</b>	<b>26,68</b>	<b>134,11</b>	<b>976,54</b>	<b>0,968</b>	<b>12,72</b>	<b>16,9</b>	<b>0</b>	<b>36,57</b>	<b>168,92</b>	<b>14,7</b>	<b>21,7</b>	<b>14,8</b>
		<b>Завтрак</b>													
168	Каша манная молочная	200/10	8,3	12,88	43,7	323,44	0	0	0	1,7	181,3	0	0	0	0,64
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0	0	1,9
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>460</b>	<b>10,88</b>	<b>17,32</b>	<b>88,27</b>	<b>534,57</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>1,92</b>	<b>211,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,54</b>
		<b>Обед</b>													
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

**3 день**

**4 день**



<b>5 день</b>	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	
	268	Котлета мясная	90/5	13,8	15,5	7	224,8	0,081	0,12	0	0	0,99	15,43	0	0	2,24	
	321	Капуста тушеная или	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	12	27,6	0	16,8	0	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	
	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	
	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	Груша	100	1,2	0,92	29,4	136,5	0	0	0	15	35	0	36	0	6,92	
			<b>885</b>	<b>38,45</b>	<b>67,83</b>	<b>196,13</b>	<b>1242,43</b>	<b>0,979</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>95,33</b>	<b>259,84</b>	<b>0</b>	<b>52,8</b>	<b>18,78</b>	
			<b>Завтрак</b>														
		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
	2	Бутерброд с маслом	40/10	3,25	11	17,88	183,75	0	0	0	0	0	8,4	0	0	4,2	
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0	0	1,9	
			<b>480</b>	<b>13,69</b>	<b>24,56</b>	<b>93,18</b>	<b>811,88</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,06</b>	<b>140,4</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>2,25</b>	
		<b>Обед</b>															
		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	2,9	
	102	Макаронные изделия отварные	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	90	18,7	18,18	4,6	245,1	0,096	0,168	0	0	2,5	19,5	0	0	2,9	
	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	
			<b>740</b>	<b>40,96</b>	<b>35,73</b>	<b>125,82</b>	<b>987,04</b>	<b>0,886</b>	<b>0,308</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,89</b>	<b>218,79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,56</b>	
		<b>Завтрак</b>															
	14	Каша "Дружба"	200/10	8,50	16,90	48,90	381,00	0,13	0,14	0	0	0,9	172,2	0	0	0,8	
	39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0,22	30	0	0	1,9	
			<b>450</b>	<b>11,08</b>	<b>21,34</b>	<b>93,47</b>	<b>592,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,12</b>	<b>202,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	
		<b>Обед</b>															
		Рассольник "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	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	0,66	
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	12	27,6	0	16,8	0	0,72	
	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	0	30	48	0	0	6,6	
			<b>885</b>	<b>31,26</b>	<b>27</b>	<b>164,58</b>	<b>1021,49</b>	<b>0,848</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>79,22</b>	<b>315,3</b>	<b>0</b>	<b>43,8</b>	<b>17,59</b>	
		<b>7 день</b>															



<b>Завтрак</b>																
223	стученным молоком	150/15	18,90	15,50	32,70	409,20	0,045	0,57	0	0	0	0,93	127,4	0	0	0,73
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0	0,22	30	0	0	1,9
		<b>385</b>	<b>19,23</b>	<b>16,40</b>	<b>54,80</b>	<b>495,20</b>	<b>0,045</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,15</b>	<b>157,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,63</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	3	12,24	0	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
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>770</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>Завтрак</b>																
210	Омлет натуральный	150/15	17,70	22,60	11,11	319,97	0,15	1,45	0	0	0	2,7	318,56	0	0	2,46
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0	0,22	30	0	0	1,9
		<b>415</b>	<b>20,28</b>	<b>27,04</b>	<b>55,68</b>	<b>531,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,92</b>	<b>348,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,36</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	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	0,02	13,65	11,37	2,64	0,11
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	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	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	35	0	0	3,9
8	Апельсин	100	0,6	0,4	4,8	27,2	0	0	13,4	0,4	50,4	64,2	43,6	24,6	0,6	
		<b>875</b>	<b>34,09</b>	<b>33,41</b>	<b>137,37</b>	<b>971,17</b>	<b>0,732</b>	<b>0,297</b>	<b>30,4</b>	<b>0,4</b>	<b>67,61</b>	<b>269,92</b>	<b>187,87</b>	<b>44,54</b>	<b>9,76</b>	
<b>Завтрак</b>																
183	Гречневая каша	200/10	10,60	10,10	44,80	312,00	0,3	0,11	0	0	0	1,73	192,5	0	0	3,9
39	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	0,03	0	0	0	0,22	30	0	0	1,9
		<b>460</b>	<b>13,18</b>	<b>14,54</b>	<b>89,37</b>	<b>523,13</b>	<b>0,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>222,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	
<b>Обед</b>																
99	Суп с зелёным горошком со сметаной	200/5	7,7	8,98	15,34	172,8	0,16	0,05	0	0	0	20,68	45,92	0	0	2,02
284/1	Зразя картофельная с мясом (1 неделя) или	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8

8 день

9 день

10 день

284	Запеканка карт. 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
		<b>765</b>	<b>51,33</b>	<b>51,56</b>	<b>125,22</b>	<b>1142,51</b>	<b>1,05</b>	<b>30,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>67,4</b>	<b>224,12</b>	<b>203,85</b>	<b>63,26</b>	<b>17,37</b>