

**Примерное 10-ти дневное меню
Дополнительного горячего питания
Учащихся 11-18 лет
МОУ "Удмиская №2 СОШ"
(Сезон: осенний, зимний, весенний)**



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

День	№тех. кар	Прием пищи, наименов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Мин. вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe							
Обед																							
1 день	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	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							
	8	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6							
				640	24,51	22,72	100,23	692,44	1,23	0,83	8,93	0,3	122,26	162,71	29,1	26	7,68						
	Обед																						
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 (консерв)	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								
338	Яблоко	100	1,2	1,2	29,4	140,6	0	0	0	0	30	48	0	0	6,6								
			700	35,8	20,47	168,7	987,82	1,05	0,21	0	0	59,91	278,94	0	27	17,51							
Обед																							
259	Жаркое по-домашнему	200	20	25	27	414	0	0	0	0	24,67	29,67	0	0	3,06								
71	Огулец (свежий или консерв)	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	0	12	27,6	0	0	16,8								
171	Пирог с яблоками илили	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								
			575	36,41	40,45	161,61	1162,24	0,248	0	0	0	58,09	133,37	0	16,8	7,72							
Обед																							
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								

4 день	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
4	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9
	4	Мандарин	100	0,9	0,14	7	35,4	0	0	8,3	0,14	15,7	32,7	15,9	10,3	0,14
			700	39,29	16,45	90,65	673,89	0,638	28,38	25,2	0,14	30,99	130,98	30,6	32	8,79
		Обед														
5 день	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
	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
5 день	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
	171	Пирог с яблоками	75	4,79	6,77	42,23	250,93	0	0	0	3,09	13,84	0	0	1,18	
	н	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9
		630	34,06	72,85	177,08	1194,28	0,668	0,46	0	0	70,73	181,88	0	16,8	10,43	
		Обед														
6 день	202	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	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	0,3	0,08	20,06	78,08	0	0,02	0	0	0,2	24,5	0	0	1,7
6 день	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9
	8	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6
			660	35,56	29,71	123,08	911,92	1,48	0,87	8,93	0,3	123,44	184,41	29,1	26	9,57
		Обед														
7 день	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	0,74
	312	Пюре картофельное	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97
	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
	348	Компот из яблок	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0	0,2	41,74	0	0	1,26
7 день	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9
			555	22,1	17,42	102,46	651,23	0,548	0,26	0	0	61,98	185,13	0	16,8	5,59
		Обед														
	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	100	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	0	1,1	17,15	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	0,23	
8 день	н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9
	338	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	0	0	15	24	0	13,5	3,3
			640	28,62	29,73	108,04	811,51	0,57	12,51	0	0	16,85	83,06	0	13,5	12,06
		Обед														
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	

9 день	294/1	Тертели рубленные из птлицы	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	50	0,73	2,62	3,12	40	0	0,011	17	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	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
	4	Мандарины	100	0,9	0,14	7	35,4	0	0	8,3	0,14	15,7	32,7	15,9	10,3	0,14
			640	27,29	25,43	111,11	776,25	0,46	0,181	25,3	0,14	17,1	160,4	174,87	32,14	4,9
				Обед												
	284/1	Зрза картофельная с мясом (1 неделя) или Запеканка	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8
10 день	284	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	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
	8	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6
			600	43,00	41,68	106,31	961,79	1,49	0,688	8,97	0,3	165,02	211,2	232,95	89,26	12,05