

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 340/ОД от 19.10.2022:

Директор МОУ Удимская №2 СОШ

П.Н. Селяков



Примерное 5-ти дневное меню
для организации питания детей 7-11 лет
МОУ "Удимская №2 СОШ"
ДОЛ "Солнышко"

| День | №тех. кар | Прием пищи, наименование | Масса порций | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Мин. вещества, мг | | | | | | |
|----------------|-----------|---|--------------|------------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|------|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | | Углеводы | В1 | В2 | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 223 | Запеканка из творога со стученым молоком | 150/20 | 18,90 | 15,50 | 32,70 | 0,045 | 0,57 | 0 | 0 | 0,93 | 127,4 | 0 | 0 | 0,73 | | | |
| | 19 | Кофе на молоке | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0,2 | 24,5 | 0 | 0 | 1,7 | | | |
| | 3 | Бутерброд с сыром (батон) | 40/20 | 7,8 | 10,44 | 17,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 139,2 | 0 | 0 | 9,45 | | | |
| | 8 | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 0,8 | 0,6 | 8,93 | 0,3 | 120 | 68 | 29,1 | 26 | 0,6 | | | |
| | | | 630 | 29,90 | 28,34 | 88,34 | 0,85 | 1,19 | 8,93 | 0,3 | 121,24 | 359,1 | 29,1 | 35,45 | 3,52 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 6,04 | 8,8 | 7,4 | 146 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 24,28 | 46,94 | 0 | 0 | 1,28 | | |
| | 71 | Помидор (свежий или кон) | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 12 | 0,06 | 0 | 0 | 15 | 8,4 | 0 | 0 | 0,56 | | | |
| | 268 | Котлета мясная | 90 | 13,8 | 15,5 | 7 | 224,8 | 0,081 | 0,12 | 0 | 0,99 | 15,43 | 0 | 0 | 2,24 | | | |
| | 202 | Макаронные изделия от | 150 | 5,96 | 4,07 | 36,6 | 204,54 | 0,14 | 0,04 | 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 | 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 | | | |
| | Н | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 17,73 | 75,6 | 0,2 | 0,08 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | 3,9 | | | |
| | 39 | Печенье | 50 | 1,28 | 3,36 | 13,7 | 90,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | | | 890 | 33,68 | 36,31 | 127,28 | 964,67 | 0,761 | 0,31 | 0 | 40,5 | 186,33 | 0 | 0 | 13,1 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 14 | Каша "Дружба" | 200/20 | 8,50 | 16,90 | 48,90 | 381,00 | 0,13 | 0,14 | 0 | 0 | 0,9 | 172,2 | 0 | 0 | 0,8 | | |
| | 376 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,33 | 0,9 | 22,1 | 86 | 0 | 0,03 | 0 | 0,22 | 30 | 0 | 0 | 1,9 | | | |
| | 209 | Яйцо куриное вареное | 40 | 4,6 | 5,08 | 0,3 | 63 | 0 | 2,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | 421 | Ватрушка с повидлом | 70 | 4,3 | 4,8 | 29,6 | 203,12 | 0,27 | 0,02 | 0 | 0,55 | 18,7 | 0 | 0 | 0,81 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | 550 | 17,73 | 27,68 | 100,90 | 733,12 | 0,4 | 2,71 | 0 | 0 | 1,67 | 220,9 | 0 | 0 | 3,51 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 2 День | 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 |
| | Котлета рыбная | 90/5 | 10,56 | 9,72 | 4,42 | 148,33 | 0,09 | 0,18 | 0 | 0 | 2,22 | 67,4 | 0 | 0 | 0,66 |
| | Помидор (свежий или кон | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 15 | 8,4 | 0 | 0 | 0,56 |
| | 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 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 34 | 140,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 64,64 | 0 | 0 | 0,96 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,86 | 19,68 | 94 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 1,9 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 17,73 | 75,6 | 0,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | 3,9 |
| | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 24 | 0 | 0 | 3,3 |
| | | 885 | 31,02 | 24,78 | 138,52 | 892,23 | 0,9 | 0,4 | 0 | 0 | 67,66 | 359,88 | 0 | 48,62 | 15,15 |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 200/20 | 17,70 | 22,60 | 11,11 | 319,97 | 0,15 | 1,45 | 0 | 0 | 2,7 | 318,56 | 0 | 0 | 2,46 |
| | Чай с сахаром | 200/20 | 0,33 | 0,9 | 22,1 | 86 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,22 | 30 | 0 | 0 | 1,9 |
| | Пряник | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Батон с маслом | 40/10 | 3,7 | 1 | 16,5 | 82,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 540 | 25,48 | 30,40 | 87,16 | 696,47 | 0,15 | 1,48 | 0 | 0 | 2,92 | 348,56 | 0 | 0 | 4,36 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 6,22 | 8,78 | 8,98 | 140,44 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 15,08 | 46,46 | 0 | 0 | 1,5 |
| | Запеканка карт. с мясом | 150 | 16,2 | 15,7 | 17,7 | 277 | 0,24 | 0 | 0,04 | 0 | 5,62 | 33,2 | 203,85 | 63,26 | 3,65 |
| | 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 |
| | Огурец (свежий или консервированный) | 60 | 2,4 | 0,96 | 5,6 | 60,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 12 | 27,6 | 0 | 0 | 0,72 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,86 | 19,68 | 94 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 1,9 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 17,73 | 75,6 | 0,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | 3,9 |
| | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 | 0,6 | 0,75 | 0 | 0 | 15 | 12 | 0 | 0 | 0,9 |
| | | 895 | 33,4 | 29 | 128,84 | 913,79 | 1,38 | 13,15 | 0,04 | 0 | 49,01 | 181,83 | 203,85 | 143,06 | 12,88 |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая пшеничная | 200/20 | 13,20 | 12,40 | 61,00 | 400,30 | 0,24 | 0,26 | 0 | 0 | 0,87 | 198,8 | 0 | 0 | 0,76 |
| | Ватрушка со сметаной | 70 | 4,3 | 4,8 | 29,6 | 203,12 | 0,27 | 0,02 | 0 | 0 | 0,55 | 18,7 | 0 | 0 | 0,81 |
| | Яйцо куриное вареное | 40 | 4,6 | 5,08 | 0,3 | 63 | 0 | 2,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Чай с сахаром | 200/20 | 0,33 | 0,9 | 22,1 | 86 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,22 | 30 | 0 | 0 | 1,9 |
| | | 550 | 22,43 | 23,18 | 113,00 | 752,42 | 0,51 | 2,83 | 0 | 0 | 1,64 | 247,5 | 0 | 0 | 3,47 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | Суп с зеленым горошком со сметаной | 200/5 | 7,7 | 8,98 | 15,34 | 172,8 | 0,16 | 0,05 | 0 | 0 | 20,68 | 45,92 | 0 | 0 | 2,02 |
| | Плов из птицы | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 71 | Огурец (свежий или консервированный) | 60 | 2,4 | 0,96 | 5,6 | 60,4 | 0,06 | 0 | 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 | 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 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 24 | 0 | 13,5 | 3,3 |
| 39 | Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 895 | 47,75 | 36,44 | 178,46 | 1161,5 | 0,86 | 0,13 | 0,37 | 0 | 47,79 | 260,16 | 86,3 | 87,9 | 13,6 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со стученым молоком | 150/20 | 18,90 | 15,50 | 32,70 | 409,20 | 0,045 | 0,57 | 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 | 0,22 | 30 | 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 |
| 6 | Батон с маслом | 40/10 | 3,7 | 1 | 16,5 | 82,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 540 | 23,83 | 17,54 | 78,30 | 613,10 | 0,045 | 0,6 | 8,3 | 0,14 | 16,85 | 190,1 | 15,9 | 10,3 | 2,77 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | 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 |
| 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 |
| 279 | Тефтели мясные | 90 | 12,74 | 13,82 | 4,6 | 193,9 | 0,09 | 0,18 | 0 | 0 | 2,7 | 14,27 | 0 | 1,97 | 2,4 |
| 71 | Помидор (свежий или кон | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 15 | 8,4 | 0 | 0 | 0,56 |
| 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 |
| | | 835 | 35,94 | 35,40 | 149,37 | 1035,05 | 1,01 | 0,48 | 0 | 0 | 32,21 | 177,52 | 0 | 1,97 | 15,74 |