



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

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

День	№тех. кар	Прием пищи, наименов:	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины, мг							Мин. вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мг	Fe							
<b>Обед</b>																							
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	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							
	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	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6							
			<b>935</b>	<b>34,46</b>	<b>34,2</b>	<b>127,21</b>	<b>935,09</b>	<b>1,51</b>	<b>0,95</b>	<b>8,93</b>	<b>0,3</b>	<b>152,61</b>	<b>256,39</b>	<b>29,1</b>	<b>26</b>	<b>13,18</b>							
<b>Обед</b>																							
		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 (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							
	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>995</b>	<b>45,97</b>	<b>31,92</b>	<b>197,66</b>	<b>1238,97</b>	<b>1,325</b>	<b>0,365</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78,76</b>	<b>372,01</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>23,28</b>							
<b>Обед</b>																							



7 день	96	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	3,9	
	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	0	0	0	0,6	
			<b>950</b>	<b>49,53</b>	<b>40,74</b>	<b>165,16</b>	<b>1226,54</b>	<b>1,95</b>	<b>1,025</b>	<b>8,93</b>	<b>0,3</b>	<b>140,59</b>	<b>350,11</b>	<b>29,1</b>	<b>26</b>	<b>17,09</b>					
8 день	<b>Обед</b>																				
	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	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	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					
	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					
			<b>930</b>	<b>40</b>	<b>38,34</b>	<b>155,2</b>	<b>1113,98</b>	<b>0,9</b>	<b>12,59</b>	<b>1,42</b>	<b>0</b>	<b>64,65</b>	<b>370,06</b>	<b>215,6</b>	<b>51,22</b>	<b>16,76</b>					
9 день	<b>Обед</b>																				
	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	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	1,25					
	294/1	Тертелги рубленные 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					
	291	Плов 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					
	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					
	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					
	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					
		<b>935</b>	<b>64,89</b>	<b>55,46</b>	<b>179,42</b>	<b>1396,25</b>	<b>1</b>	<b>0,311</b>	<b>25,67</b>	<b>0,14</b>	<b>37,14</b>	<b>349,83</b>	<b>261,17</b>	<b>89,74</b>	<b>12,85</b>						
284/1	<b>Обед</b>																				
	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	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	3,8					

<b>10 день</b>	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	0,02	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
	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	100	1,8	0,4	16,2	75,6	0,8	0,6	8,93	0,3	120	68	29,1	26	0,6
			<b>895</b>	<b>55,00</b>	<b>53,38</b>	<b>143,21</b>	<b>1253,39</b>	<b>1,89</b>	<b>0,828</b>	<b>8,97</b>	<b>0,3</b>	<b>190,87</b>	<b>303,6</b>	<b>232,95</b>	<b>89,26</b>	<b>18,47</b>