

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



Примерное 10-ти дневное меню
 горячего питания учащихся
 из малообеспеченных семей
 МОУ "Удмискаля №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	Мg	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											
			835	32,69	34,62	113,05	867,41	0,71	30,33	0	0	34,31	188,39	0	0	12,58											
Обед																											
2 День		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	50	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	0	0	15	24	0	0	3,3											
				945	45,37	31,32	182,96	1168,67	1,325	0,365	0	0	63,76	348,01	0	13,5	19,98										
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											

													Рассолыжник "Ленинградский" со сметаной																
96	250/5	8,42	11,22	19,35	213,17	0,13	0,06	0	0	17,85	47,38	0	0	1,98	234	100/5	11,74	10,8	4,91	164,81	0,09	0,16	0	0	29,26	59,93	0	0	0,74
234	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	150	3,76	4,56	25,99	160,58	0,13	0,08	0	0	20,52	32,86	0	0	0,97
71	60	2,4	0,96	5,52	50,4	0,048	0	0	12	27,6	0	0	16,8	348	200	1,16	0,24	46,36	181,44	0,08	0,02	0	0	0,2	41,74	0	0	1,26	
н	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9	н	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	35	0	0	3,9
н	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9	н	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	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	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	150	9	7,86	40,41	268,08	0,26	0,13	0	0	0	13,57	0	0	4,08															
360	50	0,5	3,04	2,59	39,49	0,02	0,01	0	0	0,03	1,84	0	0	0,06															
268	100	15,36	17,25	7,76	249,74	0,09	0,13	0	0	1,1	17,15	0	0	2,49															
342	200	0,12	0,12	22,9	89,9	0	12,24	0	0	0,72	3,5	0	0	0,23															
н	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9															
н	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9															
													830	39,4	37,74	140,5	1043,68	0,9	12,59	1,42	0	49,65	346,06	215,6	37,72	13,46			
													Обед																
83	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	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,03	0	0	0	34,61	0	0	1,25															
294/1	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	50	0,73	2,62	3,12	40	0	0,011	17	0	0,02	13,65	11,37	2,64	0,11															
291	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	200	0,78	0,16	32,66	129,8	0	0	0	0	0	9,74	0	0	0,06															
н	40	3,04	0,86	19,68	94	0,2	0	0	0	0	23	0	0	1,9															
н	40	2,4	0,48	17,73	75,6	0,2	0,08	0	0	0	35	0	0	3,9															
													935	63,99	55,32	172,42	1360,85	1	0,311	17,37	0	21,44	317,13	245,27	79,44	12,71			
													Обед																
99	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	150	19,99	19,99	22,82	351,41	0,23	0	0	0	27,21	53,03	0	0	3,8															
													Запеканка картофельная с мясом																
284	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	50	0,77	1,35	4,75	34,7	0,02	0,02	0	0	0,59	1,07	0	0	0,08															
95	60	0,9	3,3	5,1	51	0	0,048	0	0	11,4	8,4	0	0	0,32															
376	200/20	0,33	0,9	22,1	86	0	30	0	0	1,9	24,5	0	0	1,7															
													0 день																
													Чай с сахаром																

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
		795	53,23	53,80	129,05	1185,71	1,09	30,21	0,04	0	72,57	235,6	203,85	63,26	17,87