

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г. ИВДЕЛЯ

Директор МАОУ СОШ № 7 г. Ивделя



УТВЕРЖДАЮ:

Е.А. Гриценко

«30» августа 2021 год

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5 – 11 классов (инвалиды)

Возрастная 5-11 класс

День: День 2

Возрастная 5-11 класс

[illegible]

1	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью цыплят	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,21	44,37	103,91	33,30	1,21
3	Рыба, припущенная в овощах	100	9,50	5,40	4,50	102,14	0,04	0,34	0,01	3,43	2,50	159,37	2,79	0,06
4	Сок	200	0,40	0,40	9,80	110,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
5	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
6	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,26	35,44	132,76	1109,63	0,35	34,46	0,02	4,99	224,75	489,87	90,84	6,09

День: День 4

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша пшенная с маслом	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06
2	Сыр порциями	30	8,00	8,00	8,20	108,00	0,02	0,04	0,03	0,10	26,40	15,00	8,50	0,10
3	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
5	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ОБЕД													
1	Борщ	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12
2	Плов из говядины	250	27,48	28,15	43,36	536,60	0,00	2,13	0,00	0,00	23,71	333,50	65,48	4,41
3	Нарезка овощная	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	20,00	0,00	0,00	24,60	7,60	1,20	0,42
4	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
5	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
6	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,17	57,69	170,21	1523,44	0,17	24,25	0,04	1,74	152,58	481,36	122,89	8,09

День: День 5

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	20	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06
2	Бутерброд с маслом на батоне	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
4	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ОБЕД													
1	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12
2	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12
3	Макароны отварные	180	6,55	6,94	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97
4	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16
5	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
6	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
7	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,72	45,70	145,19	1338,90	0,18	4,77	0,05	2,33	96,65	214,00	59,31	4,20

День: День 6

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49

2	Каша вязкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/10	5,56	9,74	38,50	264,00	0,01	0,11	0,01	0,05	12,19	10,74	1,85	0,05
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,00	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
4	Сок в упаковке	200	0,40	0,40	9,80	110,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
5	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,00	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
ОБЕД														
1	Борщ	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12
2	Макароны отварные	180	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81
3	Гуляш из говядины	100	8,02	10,10	7,00	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43	22,00	159,37	17,00	0,80
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
5	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
6	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,14	40,29	137,83	1253,94	0,26	13,48	0,12	6,08	246,09	404,35	74,17	7,16

День: День 7

Возрастная | 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша "Дружба" с маслом	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06
2	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
4	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ОБЕД													
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
2	Жаркое по домашнему с говядины	250	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87
3	Кисель витамин.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,07

4	Огурец консервированный	50	0,40	0,10	0,50	8,00	0,03	5,60	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
5	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
6	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
7	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,92	40,51	140,85	1213,29	0,41	34,00	0,07	6,12	265,98	513,38	126,23	10,50

День: День 8

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Сырники со сгущенным молоком	120/20	21,90	16,60	42,00	405,00	0,00	0,04	0,00	0,03	14,67	16,14	1,99	0,05
2	Сыр порционно	20	8,00	8,00	8,20	108,00	0,02	0,04	0,03	0,10	26,40	15,00	8,50	0,10
3	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,63	1,69	0,32	0,03
4	Какао-напиток	200	3,66	2,60	25,08	138,00	0,02	0,38	0,00	0,40	128,00	117,86	18,00	0,64
5	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ОБЕД													
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью	250	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08
2	Каша гречневая	180	12,37	8,77	55,64	351,00	0,19	0,00	0,00	0,00	21,30	103,20	162,99	5,47
3	Гуляш из говядины	100	8,02	10,10	7,00	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43	22,00	159,37	17,00	0,80
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
5	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
6	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,64	57,55	171,05	1494,65	0,35	4,35	0,04	5,34	245,80	498,53	235,03	9,42

День: День 9

Возра

стная
катег
ория: 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша рисовая с маслом	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06
2	Сыр порциями	30	8,00	8,00	8,20	108,00	0,02	0,04	0,03	0,10	26,40	15,00	8,50	0,10
3	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
5	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ОБЕД													
1	Рассольник	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10
2	Рис отварной	180	5,24	7,72	52,80	301,96	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
3	Суфле из печени	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	23,29	14,80	4,72
4	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12
5	Нарезка овощная	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	20,00	0,00	0,00	24,60	7,60	1,20	0,42
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
8	Сок	200	0,40	0,40	9,80	110,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,67	42,94	157,98	1486,91	0,43	60,64	5,59	4,94	149,30	249,93	89,39	10,74

День: День 10

Возра
стная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	20	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06

2	Бутерброд с маслом на батоне	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
4	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ОБЕД													
1	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
3	Макароны отварные	180	6,55	6,94	36,54	234,86	0,06	0,00	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81
4	Гуляш из куры	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16
5	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,07	0,01	0,01	2,60	0,10	13,00	0,50
6	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
7	Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,05	47,89	146,80	1366,25	0,17	7,14	0,04	2,11	86,71	197,35	67,69	4,54