

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 1 – 4 классов**

День: День 1

Возрастная Школьники 1-4 кл.

№	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
1	Каша молочная 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 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	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03
4	Какао-напиток	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	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
6	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,63</b>	<b>26,74</b>	<b>102,95</b>	<b>817,22</b>	<b>0,11</b>	<b>10,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,61</b>	<b>188,46</b>	<b>185,30</b>	<b>45,13</b>	<b>3,77</b>

День: День 2

Возрастная Школьники 1-4 кл.

№	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
1	Каша гречневая	150	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47
2	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
3	Салат из свеклы с чесноком	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
4	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
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	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
7	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,42</b>	<b>22,08</b>	<b>81,80</b>	<b>723,06</b>	<b>0,30</b>	<b>17,11</b>	<b>0,02</b>	<b>4,27</b>	<b>82,26</b>	<b>311,57</b>	<b>219,99</b>	<b>10,48</b>

День: День 3

Возрастная группа: Школьники 1-4 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
2	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
3	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
4	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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,67</b>	<b>11,16</b>	<b>35,96</b>	<b>474,71</b>	<b>0,26</b>	<b>28,51</b>	<b>0,01</b>	<b>4,42</b>	<b>67,90</b>	<b>308,51</b>	<b>55,44</b>	<b>4,34</b>

День: День 4

Возрастная группа: Школьники 1-4 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	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
2	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
3	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
4	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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,65</b>	<b>28,89</b>	<b>79,09</b>	<b>808,72</b>	<b>0,10</b>	<b>22,85</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>93,21</b>	<b>416,08</b>	<b>100,04</b>	<b>6,60</b>

День: День 5

Возрастная группа: Школьники 1-4 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	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
2	Макароны отварные	150	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	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
4	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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,39</b>	<b>24,16</b>	<b>48,04</b>	<b>643,79</b>	<b>0,13</b>	<b>3,41</b>	<b>0,04</b>	<b>1,56</b>	<b>49,71</b>	<b>117,75</b>	<b>31,43</b>	<b>2,48</b>

День: День 6

Возрастная Школьники 1-4 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 молочная с маслом	200/10	5,56	9,74	38,50	264,54	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	50,90	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
5	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,00</b>	<b>18,78</b>	<b>76,12</b>	<b>637,62</b>	<b>0,10</b>	<b>10,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,96</b>	<b>184,61</b>	<b>147,02</b>	<b>28,40</b>	<b>3,92</b>

День: День 7

Возрастная Школьники 1-4 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	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
2	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
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	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
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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,12</b>	<b>19,16</b>	<b>48,08</b>	<b>541,32</b>	<b>0,23</b>	<b>39,76</b>	<b>0,00</b>	<b>3,91</b>	<b>84,00</b>	<b>275,89</b>	<b>68,57</b>	<b>7,63</b>

День: День 8

Возрастная Школьники 1-4 кл.

№	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	Мg	Fe
1	Сырники со сгущенным молоком	120/20	21,91	16,59	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	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03
4	Какао-напиток	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,68</b>	<b>33,07</b>	<b>87,03</b>	<b>808,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>0,42</b>	<b>175,22</b>	<b>176,13</b>	<b>34,81</b>	<b>1,56</b>

День: День 9

Возрастная Школьники 1-4 кл.

№	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	Мg	Fe
1	Рис отварной	150	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
2	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
3	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
4	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
5	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
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
7	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,86</b>	<b>17,46</b>	<b>53,87</b>	<b>597,37</b>	<b>0,33</b>	<b>49,26</b>	<b>5,55</b>	<b>4,12</b>	<b>75,35</b>	<b>173,07</b>	<b>57,74</b>	<b>7,07</b>

День: День 10

Возрастная группа: Школьники 1-4 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	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
2	Макароны отварные	150	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 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
4	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
5	Хлеб пшеничный	30	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,66</b>	<b>22,80</b>	<b>47,13</b>	<b>628,80</b>	<b>0,15</b>	<b>20,71</b>	<b>0,03</b>	<b>1,49</b>	<b>64,20</b>	<b>116,11</b>	<b>29,63</b>	<b>2,90</b>