

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

День: День 1

Возрастная Школьники 5-11 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	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,63	26,74	102,95	817,22	0,11	10,51	0,04	0,61	188,46	185,30	45,13	3,77

День: День 2

Возрастная Школьники 5-11 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	Каша гречневая	180	12,37	8,77	55,64	351,00	0,19	0,00	0,00	0,00	21,30	103,20	195,58	6,56
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,48	23,54	91,07	781,56	0,32	17,11	0,02	4,27	85,78	328,75	252,58	11,57

День: День 3

Возра

стная Школьники 5-11 кл.

катег

№	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
1	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,28	12,12	40,04	502,16	0,28	32,14	0,01	4,45	75,29	325,82	60,99	4,54

День: День 4

Возра

стная Школьники 5-11 кл.

катег

№	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,65	28,89	79,09	808,72	0,10	22,85	0,00	1,11	93,21	416,08	100,04	6,60

День: День 5

Возрастная Школьники 5-11 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	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	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,48	25,31	54,13	682,93	0,14	3,41	0,05	1,72	52,14	125,26	33,05	2,64

День: День 6

Возрастная Школьники 5-11 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	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,00	18,78	76,12	637,62	0,10	10,41	0,07	0,96	184,61	147,02	28,40	3,92

День: День 7

Возрастная Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,12	19,16	48,08	541,32	0,23	39,76	0,00	3,91	84,00	275,89	68,57	7,63

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	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,68	33,07	87,03	808,58	0,07	0,46	0,04	0,42	175,22	176,13	34,81	1,56

День: День 9

Возрастная Школьники 5-11 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	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,73	18,74	62,64	647,69	0,33	49,26	5,55	4,12	75,35	173,07	57,74	7,07

День: День 10

Возрастная Школьники 5-11 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	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
3	Гуляш из курицы	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,75	23,95	53,22	667,94	0,15	20,71	0,03	1,49	64,20	116,11	29,63	2,90