



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №7 г.Ивделя

Е.А. Гриценко

### МЕНЮ ШКОЛЬНИКА (5-11 класс)

#### День 1

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша молочная с маслом	200/10	303,64	5,46	9,86	48,12
2	Сыр порционно	20	108	8	8	8,2
3	Бутерброд с маслом на батоне	30/10	102	1,77	5,62	11,17
4	Какао-напиток	200	138,4	3,66	2,6	25,08
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Сок в упаковке	200	110	0,4	0,4	9,8

#### День 2

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша гречневая	180	351	12,37	8,77	55,64
2	Гуляш из говядины	100	151	8,02	10,1	7
3	Салат из свеклы с чесноком	100	56,34	0,86	3,65	5,02
4	Чай с сахаром	200	50,9	0,12	0,06	12,4
5	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
6	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
7	Фрукт	100	47	0,4	0,4	9,8

#### День 3

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Пюре картофельное	180	164,7	3,67	5,76	24,53
2	Рыба, припущенная в овощах	100	102,14	9,5	5,4	4,5
3	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
4	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
5	Сок	200	110	0,4	0,4	9,8

#### День 4

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Плов из говядины	250	536,6	27,48	28,15	43,36
2	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
3	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
4	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
5	Компот из кураги	200	132,8	0,66	0,8	32,02

#### День 5

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Соус томатный	50	24,03	0,53	1,5	2,11
2	Макароньы отварные	180	234,86	6,55	6,94	36,54
3	Биток куриный	100	242,86	23,57	16,29	0,57
4	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Чай с лимоном	200	55,86	0,12	0,02	13,70



### МЕНЮ ШКОЛЬНИКА (5-11 класс)

#### День 6

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша молочная с маслом	200/10	303,64	5,46	9,86	48,12
3	Горячий бутерброд с сыром	50	157	5,58	8,32	14,84
4	Чай с сахаром	200	50,9	0,12	0,06	12,4
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Сок в упаковке	200	110	0,4	0,4	9,8

#### День 7

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Жаркое по домашнему	250	295	16,21	18,1	16,57
2	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
3	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
4	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Фрукт	100	47	0,4	0,4	9,8

#### День 8

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Сырники со сгущенным молоком	120/20	405	21,9	16,5	42
2	Сыр порционнo	20	108	8	8	8,2
3	Бутерброд с маслом на батоне	30/10	102	1,77	5,62	11,17
4	Какао-напиток	200	138,4	3,66	2,6	25,08
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58

#### День 9

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Рис отварной	180	301,96	5,24	7,72	52,8
2	Суфле из печени	100	159	12,66	8,76	3,81
3	Соус томатный	50	24,03	0,53	1,5	2,11
4	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
5	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
6	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
7	Сок	200	110	0,4	0,4	9,8

#### День 10

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Нарезка овощная	50	14	0,8	0,10	2,5
2	Макароны отварные	180	234,86	6,55	6,94	36,54
3	Гуляш из кури	100	242,86	23,57	16,29	0,57
4	Хлеб пшеничный	40	70,14	2,37	0,3	0,63
5	Хлеб ржаной	30	55,18	1,34	0,26	0,58
6	Чай с сахаром	200	50,9	0,12	0,06	12,4