

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г.ИВДЕЛЯ

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Е.М. Миклина

01 сентября 2023 г

**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 ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Омлет с зеленым горошк	150/50	14.72	20.80	4.53	276.10	0.01	0.10	0.00	0.02	13.23	15.90	3.68	0.07
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-Ост	1.77	5.62	11.17	102.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.63	1.69	4.80	0.03
4	Какао-напиток	200	3.66	2.60	25.08	138.40	0.02	0.38	0.00	0.04	128.00	117.00	18.00	0.64
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
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:		29.89	37.68	59.36	789.68	0.10	10.52	0.03	0.61	189.78	186.03	49.98	3.78

День: День 2

Возрастная Школьники 5-11 кл.

№	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	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	60	0.52	2.19	3.01	33.80	0.01	6.08	0.01	0.01	3.12	0.12	15.60	0.60
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
7	Компот из сухофруктов	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25.28	21.70	98.88	793.92	0.31	8.60	0.02	4.55	91.32	337.67	261.54	9.73

День: День 3
Возраст 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	Пюре картофельное	180	3.69	2.79	22.95	131.67	0.16	21.80	0.00	0.21	44.37	103.91	33.30	4.41
2	Котлета мясная	100	9.36	11.48	10.30	183.75	0.04	0.01	12.65	0.00	16.75	112.73	21.10	1.75
3	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
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	Нарезка овощная	60	0.96	0.12	3.00	16.80	0.03	20.00	0.00	0.00	24.60	7.60	1.20	0.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16.88	14.85	48.16	496.60	0.25	24.35	12.65	0.82	86.34	272.14	72.46	7.55

День: День 4
Возраст 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	Рис отварной	180	5.24	7.72	52.80	301.96	0.04	0.00	0.00	0.40	1.96	87.75	23.51	0.75
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	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 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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18.57	13.74	70.91	580.32	0.13	0.58	0.01	4.54	39.88	340.66	56.20	2.48

День: День 5

Возрастная Школьники 5-11кл.

№	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	Са	Р	Mg	Fe
1	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
2	Филе птицы тушеное в соусе	100	11.50	8.57	0.47	137.70	0.01	0.47	0.00	0.06	3.57	15.86	2.29	0.16
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	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	0.00	0,0	18.00	60.00	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20.42	15.81	73.64	562.70	0.13	3.47	0.04	1.64	31.05	112.49	27.96	2.27

День: День 6

Возрастная Школьники 5-11 кл.

№	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	Са	Р	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом и джемом	30\10\20	2.36	7.49	14.89	32.00	0.44	0.00	40.00	0.00	8.40	22.50	4.20	0.35
2	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
3	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
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:		13.22	20.61	98.47	638.82	0.52	10.47	40.00	0.84	169.83	191.11	40.51	3.99

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Жаркое по домашнему	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	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
3	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20.04	18.68	31.48	476.18	0.17	9.30	0.00	3.71	55.72	261.25	60.53	5.26

День: День 8

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	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	1.37
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	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.14	30.53	74.35	721.08	0.04	0.32	0.03	0.67	58.68	61.81	18.91	2.68

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	Котлета(биточки) рыбные	100	9.18	8.22	11.76	148.75	0.01	0.04	0.00	0.10	3.50	16.00	2.30	0.06
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	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	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
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	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
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:		20.51	18.58	109.91	803.24	0.17	11.16	0.01	1.97	77.11	192.62	70.50	4.89

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	Каша гречневая	180	12.37	8.77	55.64	351.00	0.12	6.76	0.00	3.10	30.50	205.75	42.47	3.87
2	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	3.87
3	Нарезка овощная	60	0.96	0.12	3.00	16.80	0.03	20.00	0.00	0.00	24.60	7.60	1.20	0.42
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	0.50
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	0.33
6	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
7	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	0.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.14	27.24	62.53	760.01	0.22	27.63	0.01	3.85	79.86	289.56	64.79	9.11

