

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г.ИВДЕЛЯ

Директор МАОУ СОШ № 2 г. Ивделя



УТВЕРЖДАЮ:

Е.М. Миклина

«30» августа 2024 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	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Омлет с зеленым горошком	150/50	14.72	20.80	4.53	276.10	0.01	0.10	0.00	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	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	0.63	1.69	4.80	0.03
4	Какао-напиток	200	3.66	2.60	25.08	138.40	0.02	0.38	0.00	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	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	5.52	25.44	6.00	0.74
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>29.89</b>	<b>37.68</b>	<b>59.36</b>	<b>789.68</b>	<b>0.10</b>	<b>10.52</b>	<b>0.03</b>	<b>189.78</b>	<b>186.03</b>	<b>49.98</b>	<b>3.78</b>

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	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша гречневая	180	12.37	8.77	55.64	351.00	0.19	0.00	0.00	21.30	103.20	195.58	6.56
2	Гуляш из свинины	100	10.64	28.19	2.89	309.00	0.28	0.92	0.00	20.00	128.62	22.39	2.21
3	Салат из свеклы	60	0.84	3.60	4.95	58.92	0.01	3.99	0.00	21.27	24.37	12.41	0.79
4	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	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	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	32.48	23.44	17.46	0.70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28.22</b>	<b>41.20</b>	<b>96.71</b>	<b>977.04</b>	<b>0.55</b>	<b>5.63</b>	<b>0.00</b>	<b>107.47</b>	<b>331.17</b>	<b>263.74</b>	<b>11.33</b>

День: День 3

Возрастная группа: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	Плов с курой	250	21.18	13.08	44.66	381.66	0.13	1.66	24.33	57.93	1.66	67.55	2.46
2	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60
3	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	5.52	25.44	6.00	0.74
5	Нарезка овощная	60	0.96	0.12	3.00	16.80	0.03	20.00	0.00	24.60	7.60	1.20	0.42
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>25.01</b>	<b>13.70</b>	<b>58.27</b>	<b>557.88</b>	<b>0.18</b>	<b>1.90</b>	<b>24.33</b>	<b>93.35</b>	<b>95.20</b>	<b>97.45</b>	<b>4.13</b>

День: День 4

Возрастная группа: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	Пюре картофельное	180	3.69	2.79	22.95	131.67	0.16	21.80	0.00	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	16.75	112.73	21.10	1.75
3	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	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	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	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	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16.88</b>	<b>14.89</b>	<b>46.86</b>	<b>491.64</b>	<b>0.25</b>	<b>22.05</b>	<b>12.65</b>	<b>96.54</b>	<b>310.18</b>	<b>84.30</b>	<b>7.83</b>

День: День 5

Возрастная категория Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Макаронны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.86	0.07	0.00	0.04	14.58	45.09	9.77	0.97
2	Филе птицы тушеное в соусе	100	12.12	11.52	2.93	164.00	0.04	1.37	56.10	41.30	97.56	13.14	1.14
3	Кисель витамин.	200	0.00	0.00	18.00	60.00	0.00	3.00	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	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	5.52	25.44	6.00	0.74
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21.04</b>	<b>18.76</b>	<b>76.10</b>	<b>589.00</b>	<b>0.16</b>	<b>4.37</b>	<b>56.14</b>	<b>68.78</b>	<b>194.19</b>	<b>38.81</b>	<b>3.26</b>

День: День 6

Возрастная категория 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	Са	Р	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом и джемом	30\10\20	2.40	3.87	27.83	156.00	0.04	0.10	20.00	10.00	22.80	4.20	0.60
2	Каша молочная с маслом	200/10	5.46	9.86	48.12	303.64	0.01	0.09	0.00	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	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	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	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13.26</b>	<b>16.99</b>	<b>111.41</b>	<b>762.82</b>	<b>0.12</b>	<b>10.57</b>	<b>20.00</b>	<b>171.43</b>	<b>191.41</b>	<b>40.51</b>	<b>4.24</b>

День: День 7

Возрастная категория Школьники 5-11 кл.  
катег

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Жаркое по домашнему	250	23.15	25.84	23.68	425.71	0.24	9.65	0.00	43.57	293.92	60.68	5.51
2	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60
3	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	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	6.90	26.10	9.90	0.33
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26.98</b>	<b>26.46</b>	<b>37.29</b>	<b>601.93</b>	<b>0.29</b>	<b>9.89</b>	<b>0.00</b>	<b>78.99</b>	<b>387.46</b>	<b>90.58</b>	<b>7.18</b>

День: День 8

Возрастная категория Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Сырники со стуженным молоком	120/20	21.91	16.59	42.00	405.00	0.00	0.04	0.00	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	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	0.63	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	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	5.52	25.44	6.00	0.74
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33.14</b>	<b>30.53</b>	<b>74.35</b>	<b>721.08</b>	<b>0.04</b>	<b>0.32</b>	<b>0.03</b>	<b>58.68</b>	<b>61.81</b>	<b>18.91</b>	<b>2.68</b>

День: День 9

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	Са	Р	Mg	Fe
1	Рыба, припущенная в овощах	100	9.50	5.40	4.50	102.14	0.04	0.34	0.01	2.50	159.37	2.79	0.06
2	Рис отварной	180	5.24	7.72	52.80	301.96	0.04	0.00	0.00	1.64	73.13	19.60	0.63
3	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.44
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	5.52	25.44	6.00	0.74
5	Компот из кураги	200	0.66	0.08	32.02	132.80	0.02	0.72	0.00	32.48	23.44	17.46	0.70
6	Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20.30</b>	<b>14.26</b>	<b>100.54</b>	<b>732.60</b>	<b>0.19</b>	<b>11.06</b>	<b>0.01</b>	<b>67.34</b>	<b>327.18</b>	<b>68.05</b>	<b>4.77</b>

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	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.86	0.07	0.00	0.04	14.58	45.09	9.77	0.97
2	Птица тушеная в соусе	100	10.93	10.47	2.93	150.00	0.04	0.33	29.30	29.04	73.27	13.49	0.95
3	Нарезка овощная	60	0.96	0.12	3.00	16.80	0.03	20.00	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	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	5.52	25.44	6.00	0.33
6	Кисель витамин.	200	0.00	0.00	18.00	60.00	0.00	3.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.74
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22.15</b>	<b>18.09</b>	<b>43.68</b>	<b>526.98</b>	<b>0.19</b>	<b>20.33</b>	<b>29.34</b>	<b>80.64</b>	<b>177.50</b>	<b>40.36</b>	<b>3.17</b>