

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 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	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Омлет с зеленым горошк	120/50	11.77	16.66	1.65	225.44	0.01	0.09	0.00	11.91	14.31	3.31	0.06
2	Сыр порционно	20	8	8	8.2	108	0.02	0.04	0.03	26.40	15.00	8.50	0.10
3	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/20	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26.94	33.54	56.48	739.02	0.10	10.51	0.03	188.46	184.44	49.61	3.77

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	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша гречневая	150	8,9	4,10	39.84	231.86	0.20	0.00	0.00	14.60	210.00	140.00	231.9
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
6	Компот из с/ф	200	0.66	0.08	32.02	132.80	0.02	0.72	0.00	32.48	23.44	17.46	0.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23.02	32.43	80.91	857.90	0.56	5.63	0.00	100.77	437.97	208.16	236.6

Возрастная Школьники 1-4 кл.

ШКОЛЬНИКИ 1-4 КЛ.

стная

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	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	Нарезка овощная	60	0.96	0.12	3.00	16.80	0.06	20.00	0.00	24.60	7.60	1.20	0.42
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25.97	13.82	61.27	574.68	0.24	21.90	24.33	117.95	102.80	98.65	4.55

День: День 4

Возра
Школьники 1-4 кл.

стная

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	38.25	76.95	26.70	0.86
2	Котлета мясная	100	9.36	11.48	10.30	183.75	0.04	0.01	12.65	16.75	112.73	21.10	0.06
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	10.28	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26.55	14.83	52.84	516.70	1.28	14.00	45.80	106.42	294.22	86.70	4.79

День: День 5

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	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.72	0.06	0.00	0.03	12.15	37.58	8.15	0.81
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	0.74
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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21.29	17.87	52.59	545.04	0.15	4.37	56.13	66.35	186.68	37.19	3.76

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	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом и джемом	30\10\20	2.4	3.87	27.83	156	0.04	0.10	20.00	10.00	22.80	5.60	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	138.40	0.02	0.38	0.00	128.00	117.00	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13.26	16.99	111.41	763.22	0.12	10.57	20.00	171.43	190.55	41.91	4.24

День: День 7

Возрастная Школьники 1-4 кл.

ШКОЛЬНИКИ 1-4 КЛ.

стная

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26.98	26.46	37.29	601.93	0.29	9.89	0.00	78.99	387.46	90.58	7.18

День: День 8

Возра
стная Школьники 1-4 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Сырники со сгущенным молоком	120/20	21.91	16.59	42	405	0.00	0.04	0.00	14.67	16.14	1.99	1.37
2	Сыр порционно	20	8	8	8.2	108	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.14	30.53	74.35	721.08	0.04	0.32	0.03	58.68	61.81	18.91	2.68

День: День 9

Возра
стная Школьники 1-4 кл.

ШКОЛЬНИКИ 1-4 кл.

стная

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		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	150	4.37	6.44	44.03	251.64	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19.43	12.98	91.77	682.28	0.19	11.06	0.01	67.34	327.18	68.05	4.77

День: День 10

Возрастная 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	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.72	0.06	0.00	0.03	12.15	37.58	8.15	0.81
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	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
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	5.52	25.44	6.00	0.33
5	Нарезка овощная	60	0.96	0.12	3.00	16.80	0.06	20.00	0.00	24.60	7.60	1.20	0.42
6	Напиток Витошка	200	0.00	0.00	18.00	60.00	0.00	3.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21.06	16.94	55.59	547.84	0.21	23.33	29.33	78.69	169.99	38.74	6.49