

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

Директор МАОУ СОШ № 2 г. Ивделя



УТВЕРЖДАЮ:

Е.М.Миклина

«01» сентября 2025 год

**Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся в 5-11 классах**

День: День 1

Возра
стная Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	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
2	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12.86	16.59	101.61	653.22	0.09	0.57	20.00	155.43	179.55	31.51	2.04

День: День 2

Возра
стная Школьники 5-11 кл

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Пюре картофельное	150	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	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	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	0.00	2.54	0.00	12.80	3.96	2.16	0.32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16.88	14.85	48.16	496.60	0.25	24.35	12.65	86.34	272.14	72.46	7.55

День: День 3

Возра Школьники 5-11 кл.
стная

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	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	14.67	16.14	1.99	1.37
2	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
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 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:			25.14	22.53	66.15	613.08	0.02	0.28	0.00	43.82	85.27	26.79	2.74

День: День 4

Возра Школьники 5-11 кл.
стная

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	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
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	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
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:			20.25	36.55	88.92	869.08	0.39	1.64	0.00	66.54	276.73	75.35	4.61

День: День 5

Возра

стная Школьники 5-11 кл.

категор

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	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	Биток куриный	100	23.57	16.29	0.57	242.86	0.01	0.47	0.00	0.06	3.57	15.86	2.90
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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33.02	25.03	75.85	691.89	0.14	3.87	0.05	27.63	108.97	50.34	7.96

День: День 6

Возра

стная Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	30/20	5.58	8.32	14.84	157.00	4.00	0.06	63.00	139.44	96.30	9.45	0.49
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	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	0.00	2.54	0.00	12.80	3.96	2.16	0.32
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12.50	18.46	77.24	571.68	4.03	2.69	63.00	169.67	140.01	20.92	1.61

День: День 7

Возра

стная Школьники 5-11 кл.

категор

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	P	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	Фрикадельки из свинины	100	6.47	15.97	9.61	191.00	0.16	0.77	15.84	23.84	69.75	13.56	4.75
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
5	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
6	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
7	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24.05	28.98	103.43	859.04	0.43	5.48	15.84	111.31	272.30	254.91	13.87

День: День 8

Возра

стная Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Жаркое по домашнему из свинины	250	23.15	25.84	23.68	425.71	0.24	9.65	0.00	43.57	293.92	60.68	5.51
2	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
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	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26.98	26.46	37.29	601.93	0.29	9.89	0.00	67.45	349.00	78.68	7.02

День: День 9

Возрастная группа Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Котлета (биточки) рыбные	100	8.15	6.72	11.28	138.75	0.00	0.21	15.87	37.41	110.83	25.88	0.97
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	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
6													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18.01	15.16	77.90	640.31	0.10	0.45	15.87	65.23	247.74	66.78	3.22

День: День 10

Возрастная группа Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	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	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	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
6													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21.19	17.97	58.68	570.18	0.16	3.33	29.34	56.52	169.90	39.16	3.49

День: День 1

Возра Школьники 5-11 кл.
стная

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	P	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29.89	37.68	59.36	789.68	0.10	10.52	0.03	189.78	186.03	49.98	3.78

День: День 2

Возра Школьники 5-11 кл.
стная

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	P	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28.22	41.20	96.71	977.04	0.55	5.63	0.00	107.47	331.17	263.74	11.33

День: День 3

Возра
стная Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			25.01	13.70	58.27	557.88	0.18	1.90	24.33	93.35	95.20	97.45	4.13

День: День 4

Возра
стная Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16.88	14.89	46.86	491.64	0.25	22.05	12.65	96.54	310.18	84.30	7.83

День: День 5

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	Ca	P	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	Биток куриный	100	23.57	16.29	0.57	242.86	0.01	0.47	0.00	0.06	3.57	15.86	2.90
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32.49	23.53	73.74	667.86	0.13	3.47	0.04	27.54	100.20	41.53	5.02

День: День 6

Возра
стная Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	P	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13.26	16.99	111.41	762.82	0.12	10.57	20.00	171.43	191.41	40.51	4.24

День: День 7

Возра

стная Школьники 5-11 кл.

категор

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	P	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 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет ическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	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	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
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

Возрастная группа Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Рыба, припущененная 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20.30	14.26	100.54	732.60	0.19	11.06	0.01	67.34	327.18	68.05	4.77

День: День 10

Возрастная группа Школьники 5-11 кл.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	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	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:			22.15	18.09	43.68	526.98	0.19	20.33	29.34	80.64	177.50	40.36	3.17

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968154

Владелец Миклина Елена Михайловна

Действителен С 10.10.2025 по 10.10.2026