



СВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
Озерная СОШ №9  
О.И. Сафонова/

**Примерное десятидневное меню  
МБОУ Озерной СОШ № 9**

**Для основного и среднего общего образования  
Возраст учащихся 11-18 лет.  
Период: осенне-зимний.**

## Пояснительная записка

Ежедневно проводится дополнительная С-витаминизация блюд в соответствии с приложенной инструкцией.

### Энергетическая ценность

<b>Пищевые вещества</b>	<b>Фактически в среднем за 10 дней</b>	<b>Норматив</b>
Калорийность	707,64	587,50 – 822,50

Рацион питания обеспечивает примерное соотношение белков, жиров, углеводов – 1:1:4.

В школе организовано одноразовое питание в период между 2,3 и 4 уроками.

Рацион питания составляет примерно около 30% ( $\pm 5\%$  в соответствии с п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08) от суточной калорийности для детей 7-10 лет.

**11-18 лет**  
**1 день**

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энерго ценнос ть Ккал
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтр ак	Каша рисовая	200	4,96	10,4	54,19	19,4 3	15, 05	1,2 8	0,05	0,03	0	230,92
	Сок персиковый	200	1,06	0,24	56,2	0,03	0,0 2	0,0 1	0,02	0,04	6	35
	Булочка	60	4,56 7,02	0,54	29,82	15,6	21	0,9 6	0,1	0,05	0	135,6
	Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
				<b>11,98</b>	<b>15,25</b>	<b>163,6 46</b>	<b>39,4 6</b>	<b>22, 67</b>	<b>2,8 3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>6,01</b>
			<b>11,98</b>	<b>15,25</b>	<b>163,6 46</b>							

11-18 лет

2 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Угле воды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энерго ценнос ть
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Борщ с капустой и картофелем Компот из сух-ов	300	3,8	8,1	16,3	60, 71	30, 21	1,3 7	0,06	0,0 9	9,82	165
		200	0,1	0	24,34	11, 65	4,2 5	0,2 1	0,01	0,0 1	1,5	130,05
		60	4,084	4,333	33,33 6	11, 6	0	0,7 4	0,07 7	0,0 66	0,01	180,346
	Печенье песочное	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,0 2	0	85,6
		Хлеб										
			17,36	8,92	90,38	96, 36	63, 06	3,3 4	0,2	0,1 7	11,32	416,25
			<b>17,36</b>	<b>8,9 2</b>	90,38							

**11-18 лет**  
**3 день**

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергоце нность
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтр ак	Пюре картофельное/ соус	230/50	2,5	4,1	29,9	43,6	35,2	1,2	0,14	0,12	6,22	215
			2,2	4,1		9	6	8				
	Фрикаделька из говядины	100	14,0	12,2	10,1	35,5	26,5	1,1	0,08	0,16	0,12	207
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	0,26	0	0,0 3	0	0	0	35
	Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
			20,6	20,71	69,82	87,8 8	77	3,2 5	0,25	0,3	6,34	542,6
			<b>20,6</b>	<b>20,71</b>	69,82							

11- 18 лет

4 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энерго ценнос ть
						Ca	M g	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Суп молочный	150/70	1,4	3,6	4,3	37,9 1	4,7 5	30, 60	0,01	0,0 4	0,18	56
		200	0,1	0,03	9,9	0,26	0	0,0 3	0	0	0	35
	Вафли Хлеб	60	3,4	30,2	64,7	33	2	0	0,04	0,0 4	0	539
		40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,0 2	0	85,6
			<b>6,78</b>	<b>34,11</b>	<b>98,82</b>	<b>79,5 7</b>	<b>14, 35</b>	<b>31, 43</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>715,6</b>
		<b>6,78</b>	<b>34,1 1</b>	<b>98,82</b>								

**11-18 лет**  
**5 день**

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергоце нность
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтр ак	Суп Гороховый	300										
			9,6	15,3	38,2	36,5 4	44,4 6	2,5 8	0,17	0,06	5,19	242
	Компот из сух-ов	200	0,1	0	24,34	11,6 5	4,25	0,2 1	0,01	0,01	1,5	130,05
	Булочка	60	4,56 7,02	0,54	29,82	15,6	21	0,9 6	0,1	0,05	0	135,6
	Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
			<b>22,26</b>	<b>3,52</b>	<b>98,59</b>	<b>57,7 3</b>	<b>66,5 1</b>	<b>3,1 4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,2</b>	<b>9,75</b>	<b>409,25</b>
			<b>22,26</b>	<b>3,52</b>	<b>98,59</b>							

**11-18 лет**  
**6 день**

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергоц енность
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтр ак	Каша пшенная	250	11	7,2	61,8	110, 87	135, 33	3,7 2	0,42	0,10	14,43	372
			Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	3,10	0,84	0,0 7	0	0
	булочка	60	4,56 7,02	0,54	29,82	15,6	21	0,9 6	0,1	0,05	0	135,6
	Хлеб	40	1,88 0	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
				<b>24,58</b>	<b>8,06</b>	<b>121,74</b>	<b>137, 97</b>	<b>164, 77</b>	<b>5,5 5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,17</b>	<b>17,23</b>
			<b>24,58</b>	<b>8,06</b>	<b>121,74</b>							



**11-18 лет**  
**7 день**

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергоц енность
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтр ак	Суп Рассольник	300	2,3	3,3	16,4	28,4	28,9	1,0	0,10	0,07	12,60	134
			0,3	3		6	7	9				
	Какао с молоком	200	0,97	0,7	18,63	15,7	5,28	0,56	0	0,03	0,12	115,38
			0,34	0,38		4						
	Вафли	60	3,4	30,2	64,7	33	2	0	0,04	0,04	0	539
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6	
			<b>9,19</b>	<b>37,86</b>	<b>118,93</b>	<b>85,6</b>	<b>43,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>12,72</b>	<b>873,98</b>
			<b>9,19</b>	<b>37,86</b>	<b>118,93</b>							

**11-18 лет**  
**8 день**

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энерго ценнос ть
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтр ак	Гречневая каша с полдивом	200/50	6,87	1,35	35,4/2, 16	37,8	51,	4,1	0,28/	0,11	0/0	219,93/2 1,7
			0,4/0,48	5,57/1,37		7/0	14/ 0	7/0, 27	0,01 /0,7			
	Сосиска детская	80	10,56	14,72	1,52	4,8	12	1,4 4	0,08	0,13	0	172,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	0,26	0	0,0 3	0	0	0	35
	Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
			<b>20,29</b>	<b>23,32</b>	<b>68,9</b>	<b>51,3 3</b>	<b>70, 74</b>	<b>6,7 1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,96</b>	<b>0,0</b>	<b>535,03</b>
			<b>20,29</b>	<b>23,32</b>	<b>68,9</b>							

**11-18 лет**  
**9 день**

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергоце нность	
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C		Ккал
завтр ак	Каша манная	250	10,2	12,8	42,3	264, 52	35,8 2	0,62	0,12	0,32	1,15	325	
			Компот из сух- ов	200	0,1	0	24,34	11,6 5	4,25	0,21	0,01	0,01	1,5
	булочка	60		4,56 7,02	0,54	29,82	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0	135,6
		Хлеб		40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0
			<b>23,7</b>	<b>13,9</b>	<b>116,38</b>	<b>300, 17</b>	<b>68,6 7</b>	<b>2,59</b>	<b>0,26</b>	<b>0,4</b>	<b>4,15</b>	<b>676,25</b>	
			<b>23,7</b>	<b>13,9</b>	<b>116,38</b>								

**11-18 лет**  
**10 день**

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев оды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергоце нность
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтр ак	Суп вермишелевый	300	3,2	3,0	22,6	16,4 4	25,1 0	1,0 4	0,10	0,06	7,92	134
	Какао с молоком	200	0,97 0,34	0,7 0,38	18,63	15,7 4	5,28	0,5 6	0	0,03	0,12	115,38
	Булочка	60	4,56 7,02	0,54	29,82	15,6	21	0,9 6	0,1	0,05	0	135,6
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
			<b>10,474</b>	<b>8,063</b>	<b>94,486</b>	<b>52,5 8</b>	<b>38,7 4</b>	<b>3,1 4</b>	<b>0,20 7</b>	<b>0,17 6</b>	<b>8,05</b>	<b>515,33</b>
			<b>10,474</b>	<b>8,063</b>	<b>94,486</b>							