



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
Озерная СШ № 9
О.И. Сафонова/

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

**Для начального общего образования
Возраст учащихся: 7-10 лет.**

Период: осенне-зимний.

Пояснительная записка

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

Энергетическая ценность

Пищевые вещества	Фактически в среднем за 10 дней	Норматив
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.

7-10 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	150	3,72	7,74	40,64	14,57	11,2 9	0,96	0,04	0,02	0	219,93
	Сок персиковый	200	1,06	0,24	56,2	0,03	0,02	0,01	0,02	0,04	6	35
	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	85,6
				10,75	12,6	150,1	34,6	18,9 1	2,51	0,2	0,15	6
			10,75	12,6	150,1							

7-10 лет

2 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углевод ы (г.)	Минеральны е вещества			Витамины (мг)			Энерг о ценно сть
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Борщ с капустой и картофелем Компот из сух-ов Печенье песочное Хлеб											
		200	1,9	6,6	10,9	40,4 9	20,1 5	0,9 1	0,04	0,06	6,55	110
		200	0,1	0	24,34	11,6 5	4,25	0,2 1	0,01	0,01	1,5	130,05
		60	4,084	4,333	33,336	11,6	0	0,7 4	0,07 7	0,06 6	0,01	180,346
		40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
		15,46	7,42	84,98	76,1 4	53	2,8 8	0,18	0,14	8,05	461,25	
		15,46	7,42	84,98								

7-10 лет

3 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергоценность
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтрак	Пюре картофельное/соус Фрикаделька из говядины Чай с сахаром Хлеб	180/50	3,7/0,48	6,3/1,37	23,4/2,16	43,6/9,0	35,2/6	1,2/8/0,27	0,14/0,01	0,12/0,07	6,22/0	168/21,7
		80	12,0	11,3	9,2	24,2/1	20,8/6	0,9/0	0,04	0,10	0,08	187
		200	0,1	0,03	9,9	0,26	0	0,0/3	0	0	0	35
		40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
			18,16	19,28	64,58	76,5/61	63,7/2	3,2/8	0,22	0,31	6,3	497,3
			18,16	19,28	64,58							

7- 10 лет

4 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Угле воды (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энерг оценн ость Ккал
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Суп МОЛОЧНЫЙ	150/50	4,4	4,1	15,9	108,5 4	14, 41	0,32	0,05	0,12	0,51	119
		Кисель	200	0,1	0,03	9,9	0,26	0	0,03	0	0	0
	Вафли	60	3,4	30,2	64,7	33	2	0	0,04	0,04	0	539
	Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
				9,68	34,61	110,42	150,2	24, 01	1,15	0,12	0,18	0,51
			9,68	34,61	110,42							

7-10 лет

5 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергетическая ценность Ккал
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завтрак	Суп гороховый	200	6,4	3,5	25,5	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46	161
	Какао с молоком	200	0,97 0,34	0,7 0,38	18,63	15,74	5,28	0,56	0	0,03	0,12	115,38
	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
			8,29	35,76	114,15	76,12	34,2	2,09	0,13	0,14	8,52	4829,98
			8,29	35,76	114,15							

7-10 лет
6 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углевод ы (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энерг оцен ность Ккал
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Каша пшенная	180	7,9	5,9	44,5	79,8 2	97,4 4	2,6 8	0,30	0,07	10,18	268
			Чай с лимоном			200	0,2	0,04	10,2	3,10	0,84	
	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
			21,56	6,76	104,44	106,92	126,88	4,51	0,43	0,14	12,98	530,2
			21,56	6,76	104,44							

7-10 лет

7 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углевод ы (г.)	Минеральные вещества			Витамины (мг)			Энергосценнос ть
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Суп Уха из горбуши	200										
			5,8	1,8	16,39	14,7 0	22,3 1	0,7 8	0,11	0,08	5,51	105
	Компот из сух-ов Вафли	200	0,1	0	24,34	11,6 5	4,25	0,2 1	0,01	0,01	1,5	130,05
		60	3,4	30,2	64,7	33	2	0	0,04	0,04	0	539
Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6	
			19,36	2,62	90,47	50,3 5	55,1 6	2,7 5	0,25	0,16	7,01	456,25
			19,36	2,62	90,47							

7-10 лет
8 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углевод ы (г.)	Минеральны е вещества			Витамины (мг)			Энерг оценн ость Ккал
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Гречневая каша с полдивом Сосиска детская Чай с сахаром	150/50	6,95/0,48	6,92/1,37	35,4/2, 16	37,8 7/0	51, 14/ 0	4,1 7/0, 27	0,28 /0,0 1	0,11 /0,0 7	0	219,93/2 1,7
		80	10,56	14,72	1,52	4,8	12	1,4 4	0,08	0,13	0	172,8
		200	0,1	0,03	9,9	0,26	0	0,0 3	0	0	0	35
		40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
	Хлеб		19,97	23,32	68,9	51,3 3	70, 74	6,7 1	0,4	0,33	0	535,03
		19,97	23,32	68,9								

7-10 лет

9 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углевод ы (г.)	Минеральны е вещества			Витамины (мг)			Энерго ценнос ть Ккал
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Каша манная	200	5,8	1,8	16,39	14,7 0	22,3 1	0,7 8	0,11	0,08	5,51	105
			Компот из сух-ов булочка	200	0,1	0	24,34	11,6 5	4,25	0,2 1	0,01	0,01
	Хлеб	60	4,56 7,02	0,54	29,82	15,6	21	0,9 6	0,1	0,05	0	135,6
		40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
			19,36	2,62	90,47	50,3 5	55,1 6	2,7 5	0,19	0,16	7,01	456,25
			19,36	2,62	90,47							

7-10 лет

10 день

Меню		Вес	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углевод ы (г.)	Минеральны е вещества			Витамины (мг)			Энерго ценнос ть Ккал
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
завт рак	Суп вермишеле вый Какао с молоком Булочка Хлеб ржаной											
		200	2,1	2,0	15,0	10,9 6	16,7 4	0,6 9	0,07	0,04	5,28	89
		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
		60	4,56 7,02	0,54	29,82	15,6	21	0,9 6	0,1	0,05	0	135,6
		40	1,88	0,28	19,92	8,4	7,6	0,8	0,03	0,02	0	85,6
			9,374	7,693	86,886	46,7	29,6 2	2,7 9	0,17 7	0,15 6	5,41	470,326
			9,374	7,693	86,886							