

УТВЕРЖАЮ
И.о. директора МАОУ
«ООШ х. Малая Скатовка»
Лаврентьева Н.С.
Приказ № 76/2 от 29.08.2022 г.



**Примерное десятидневное меню
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа х.Малая Скатовка
муниципального образования «Город Саратов»
для детей начального общего образования
(7-11 лет)**

СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
протокол от 29.08.2022 № 1

Сезон: осенне-зимний

День недели: Среда																							
Неделя 2, день 8																							
Возрастная категория: 7-11 лет																							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы									
				Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2	29	0.07	0.4	183	2.18	0.3	264	180	110	17	203	2.09	44	26.1	63	
		Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	23	0.04	0.17	17.25	1.1	0.68	49.9	220	143	34.3	130	1.21	11.7	2.3	0	
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
		Свекла отварная	60	1.08	0.06	5.88	28.8	42	0.012	0.03	1.2	0.3	5.34	29.4	205.2	27	15.6	30.6	1.02	0	0.42	0	
	Итого за завтрак		440	21.58	23.72	34.64	443.4		0.245	0.675	201.45	3.58	6.38	485.2	647.5	317.5	79.2	402.3	5.4	55.7	37.46	63	

День недели: Пятница																							
Неделя 2, день 10																							
Возрастная категория: 7-11 лет																							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы									
				Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		Каша "Дружба"	200	5	6.9	23.9	178	33	0.07	0.12	33.25	1.46	0.53	335	156	115	27	123	0.5	49.9	4.1	23	
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
		Йогурт	115	2.53	5.75	20.7	138	27	0.034	0.172	37.95	1.61	0.69	57.5	157.5	140.3	16.1	105.8	0.115	0	0	0	
	Итого за завтрак		545	10.93	14.01	64.16	425		0.227	0.377	71.5	3.07	1.32	535.1	376.8	297.3	59.2	274.7	2.425	49.9	12.74	23	