

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Устьвашская средняя общеобразовательная школа»
Архангельская область, Лешуконский район, с. Лешуконское, ул. Октябрьская, д. 28
Тел./факс 8 (818 33) 3-15-47, e-mail: mou.usosh@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор МБОУ «УСОШ»
Хохлова Г.Ф. /Хохлова Г.Ф./

Примерное десятидневное меню питания школьников 5- 11 классов
МБОУ «Устьвашская средняя общеобразовательная школа»
Сезон: Осень - Зима
1 неделя

№ Рец.	День 1 (понедельник)	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Мин. вещ-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша пшённая с маслом	180	8,83	5,85	22,5	202,5	0	0	74	0	115	182	39	1
15	Сыр порция	25	6,5	6,5	0	90	0	0						
383	Какао с молоком стужённым	200	4	4,73	26,3	147,36	0	1	22	0	157	151	39	1
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,63
338	Яблоко свежее	120	0,26	0,2	9	47	0	20	10	0	32	22	18	4
	Итого:	555	22,83	17,6 8	77,32	583,66	0	21	106	0,6	310	374,8	100,2	6,63
	День 2 (вторник)													
202	Макароны отварные	160	3,6	10,9	40	201,60	0	0	18	2	20	48	9	1
288	Голень куриная отварная	90	12	6,48	0,48	126	0	0	0	0	0	0	0	0
70	Огурец солёный или свежий	25	0,2	0,02	0,42	5	0	2	2	0	7	7	4	0
388	Чай с шиповником	200	0,2	0	13,2	129	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
	Печенье или вафли	28	1	1,7	8,8	30	18,3	0	0	0	0	13	13,1	13,2
	Итого:	533	20,08	19,3	77,66	588,4	18,3	2,1	20	2,6	31,2	92,2	38,54	15,66

[illegible]

2 неделя

№ Рец.	День 1 (понедельник)	Масса порции г	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Мин. вещ-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша геркулесовая с маслом	180	9	10	24,7	202,5	0,19	0,9	0,045	0	110,22	190	51,84	1,5
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	64	0,07	0,19	0,3	0,6	22,4	79,2	4,8	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,6	0,6	7	70,5	0	3	0	0	6	6	3	1
	Булочка молочная	40	3	2,2	20	80	0,12	0	9	1,1	67	13,1	18	105
	Итого	500	20,9	17,8	71,5	513,8	0,38	1,09	9,345	2,3	211,62	308,1	81,84	108,82
	День 2 (вторник)													
202	Макароны отварные	160	3,6	10,9	40	201,6	0	0	18	2	20	48	9	1
268	Котлета мясная	90	10,2	9	8	166	0	0,6	0	1,8	7,8	72,6	9,6	1,2
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
70	Огурец консервированный	23	0,2	0,02	0,42	5	0	2	2	0	7	7	4	0
389	Сок натуральный	200	0,1	0	26,4	102,1	0	2	0	0	7	6	4	1
	Вафли или печенье	26/14	1	1,7	8	30	18,3	0	0	0	0	13	13,1	13,2
	Итого:	549	18,34	22,02	94,26	571,5	18,3	4,06	20	4,4	47,8	166,5	43,9	17
	День 3 (среда)													
260	Гуляш	100	5,8	9,25	2	76	0,1	3,12	0,02	0	16,93	25,65	178,64	8,85

302	Греча расщепчатая	160	8	6,53	45	198	0	0	40	0	10	141	94	3
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Печенье	20	1	1,7	8,8	30	18,3	0	0	0	0	13	13,1	13,2
338	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	501,8	0,01 4	69,7	2,95	0,94	0	23	13	0,3
	Итого:	610	19,14	18,08	98,42		18,4 14	72,97	42,97	1,54	38,18	226,85	311,18	26,81
	День 4 (четверг)													
312	Пюре картофельное	180	5,13	6,8	15,3	135	0	0	18	2	20	48	9	1
288	Голень куринная отварная	90	12	6,48	0,48	126	0	0	5	0	14	86,5	10,5	1
70	Зелёный горошек	25	0,92	0,06	15,12	12	0,25	6	0	0,9	27	117	39	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
388	Чай с пишповником	200	0,2	0	15,0	129	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	вафли	28	1	1,7	8	30	18,3	0	0	0	0	13	13,1	13,2
	Итого:	553	22,49	15,44	73,42	528,8	18,5 5	6,1	23	3,5	72,25	288,7	84,04	17,36
	День 5 (пятница)													
304	Рис отварной	150	5	8	24,5	178,2	0	0	0	3	5	97	32	0,9
234	Птица с овощами	100	8	9	16,4	119	0,06	4	38,8	0,8	27	10,06	25	0,6
	Хлеб	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0

[illegible]