

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»

*Лохлова Г.Ф.* /Лохлова Г.Ф./

Приказ № 433 от 31.08.2023 г.

Примерное десятидневное меню питания школьников 1 – 4 классов

МБОУ «Устьвашская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: Осень – Зима

Возрастная категория 1-4 классы (7-11 лет)

1 неделя

№ Рец.	День 1 (понедельник)	Масса порцииг	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Мин. вещ-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша пшённая с маслом	160	6,1	5,2	20	180	0	0	74	0	115	182	39	1
15	Сыр	22	6,5	6,5	0	90								
383	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	4,5	25	140	0	1	22	0	157	151	39	1
	Йогурт	100	1	1	20	78	0,03	0,5	0	0	122	96	15	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
	Итого:	<b>512</b>	<b>20,64</b>	<b>17,6</b>	<b>84,52</b>	<b>584,8</b>	0,03	1,5	96	0,6	400	448,8	01,2	2,7
	<b>День 2 (вторник)</b>													
202	Макаронны отварные	150	3,0	9,1	34	168	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
71	Помидор свежий нарезка	26	0,3	0,1	2,1	10	0	13,7	83	0,5	10	4	11	0,3
338	Апельсин	100	0,8	0,2	8	36	0,014	69,7	2,95	0,94	0	23	13	0,3
348	Компот из кураги	200	0	0	17	67	0	1	117	1	33	29	21	1
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
	Итого:	<b>596</b>	<b>19,34</b>	<b>16,28</b>	<b>81,1</b>	<b>503,8</b>	0,014	84,4	220,95	3,89	69	143,8	58,2	3,2

	<b>День 3 (среда)</b>													
302	Каша гречневая	150	6,8	5,45	37,5	198	0	0	30	0	7,5	105	70	2,2
260	Гуляш	100	5,8	9,25	2	76	0,1	3,12	0,02	0	16,9	25,65	178,6	8,85
70	Огурец консервированный	26	0,2	0,02	0,42	5	0	2	2	0	7	7	4	0
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
338	Яблоко свежее	100	0,26	0,2	7,9	35,25	0	20	10	0	32	22	18	4
375	Чай с сахаром	200	0	0	13,2	60	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8,2	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>606</b>	<b>16,26</b>	<b>15,32</b>	<b>81,64</b>	<b>471,05</b>	0,1	25,13	42,02	0,6	74,7	321	283	16,51
	<b>День 4 (четверг)</b>													
312	Пюре картофельное	180	5,13	6,8	15,3	129	0	32	69	0	52	121	41	1
572	Колбаса отварная	90	6,4	9	1,0	128,5	0	0	5	0	14	86,5	10,5	1
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
338	Мандарин	100	0,8	0,2	0,20	45	0	20	10	0	32	22	18	4
70	Помидор свежая нарезка	26	0,3	0,1	2,1	10	0	13,7	83	0,5	10	24	11	0,3
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	62	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8,2	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>626</b>	<b>16,07</b>	<b>16,5</b>	<b>65,42</b>	<b>471,30</b>	0	55,8	167	1,1	67,3	257,9	92,9	7,78
	<b>День 5 (пятница)</b>													
304	Рис отварной	150	3,7	8,11	24,5	146	0	0	0	3	5	97	32	1
234	Биточки рыбные	90	7,3	6,87	6,2	98,4	0,07	2,77	0,01	0	34,3	22,3	115	0,72
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	19,5	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
389	Сок яблочный	200	0,9	0,2	24	102	0	2	0	0	7	6	4	1
338	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,01	69,7	2,95	0,24	0	23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,0</b>	<b>15,78</b>	<b>82,34</b>	<b>486,20</b>	0,08	74,47	4,96	3,84	59,3	175,1	172,2	3,62

## 2 неделя

№ Рец.	День 1 (понедельник)	Масса порции г	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Мин. вещ-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша геркулесовая с маслом	160	8	9	22	180	0,19	0,9	0,045	0	110,2	190	51,84	1,5
209	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,28	64	0,07	0,19	0,3	0,6	22,4	79,2	4,8	0,72
	Хлеб пшеничный	30	3,22	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
388	Чай с шиповником	200	0,2	0	13	129	0,05	650	430	1,7	28	8	8	13
	Йогурт	100	1,0	1,0	22,7	78,0	0,03	0,5	0	0	122	96	15	0,1
	Вафли	26	1	1,7	8,0	30	18,3	0	0	0	0	13,0	13,1	13,2
	Итого:	<b>556</b>	<b>18,52</b>	<b>16,7</b>	<b>85,45</b>	<b>577,8</b>	18,64	656,09	430,34 5	2,9	288,6	310,96	96,94	29,12
	<b>День 2 (вторник)</b>													
289	Рагу из птицы	180	13	15	16,6	310	0	39	614	5	36	254	68	3
71	Зелёный горошек	25	0,9	0,06	10,00	12,0	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
348	Компот из изюма	200	0,51	0,18	20	102	0	0	1	0	17	22	13	1
	Яблоко	100	0,26	0,2	9	47	0	15,15	7,57	0	24,2	16	13	
	Итого:	<b>535</b>	<b>17,91</b>	<b>15,84</b>	<b>75,12</b>	<b>567,8</b>	0,25	60,15	622,57	6,5	101,2	338,8	137,8	5,3
	<b>День 3 (среда)</b>													
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 рассыпчатая	150	6,8	5,45	37,5	198	0	0	30	0	7,5	105,75	70,5	2,25
	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 консерв.	22	0,2	0,02	0,42	5								
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,014	69,7	2,95	0,24	0	23	13	0,3
	Итого:	<b>610</b>	<b>17,4</b>	<b>15,32</b>	<b>81,94</b>	<b>471,8</b>	0,114	72,17	32,97	0,84	39,23	178,6	274,58	12,86

