



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

**Примерное десятидневное меню питания школьников 1 – 4 классов  
 МБОУ «Устьвашская средняя общеобразовательная школа»  
 Сезон: Осень - Зима 7-11 лет  
 1 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 пшённая с маслом	180/5	6,12	5,2	25,92	207	0	0	74	0	115	182	39	1
15	Бутерброд с сыром	30/25	3,7	5,4	5,2	87	0	0	59,5	0,6	256	169,8	18,2	0,6
383	Какао с молоком сгущённым	180	4,23	4,5	28,62	168,3	0	1	22	0	157	151	39	1
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0	15,15	7,57	0	24,2	16	13	3
	Итого:		14,35	15,4	67,09	497,55	0	16,15	163,07	0,6	552	518,8	109,2	5,6
	<b>День 2 (вторник)</b>													
302	Каша гречневая	150	6,75	3,45	37,5	198	0	0	30	0	7,5	105	70	2,2
260	гуляш	100	5,81	7,25	2	66	0,1	3,12	0,02	0	16,9	25,65	178,64	8,85
70	Огурец солёный или свежий	30	0,2	0,02	0,42	5	0	2	2	0	7	7	4	0
388	Чай с шиповником	200	0,2	0	15,0	58,0	0,05	650	430	1,7	28	8	8	1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
338	банан	150	1,5	0,25	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	итого		16,2	11,37	95,44	519,8	0,19	665,1 2	482,02	2,7	73,4	218,45	306,84	13,55
	<b>День 3 (среда)</b>													
312	Пюре картофельное	150	3,13	5,8	10,3	129	0	32	69	0	52	121	41	1
572	Колбаса отварная	50	6,4	11,1	0,56	128,5	0		5	0	14	86,5	10,5	1
70	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10	0	13	83	0	10	0	11	0,3

	Хлеб пшеничный	40	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	7,5	38	0,06	26,7	0	0,27	43	87,7	72,5	1,06
387	Напиток из сока яблоч	200	0,1	0	26,4	102,1	0	2	0	0	7	6	4	1
	Итого:		13,97	17,6	66,38	504,4	0,06	73,7	157	0,33	132	321	143,2	5,2
	<b>День 4 (четверг)</b>													
202	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	168	0	0	18	2	20	48	9	1
234	Биточки рыбные	75	7,26	3,87	6,22	98,4	0,07	2,77	0,012	0	34,3	22,3	115	0,72
825	Соус томатный	50	0,85	2,4	2,25	40	0	1	6	0	1	4	2	0
	Хлеб пшеничный	40	3,94	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0,6	6	19,8	4,2	0,6
348	Компот из кураги	200	0	0	17,4	67	0	1	117	1	33	29	21	1
338	Апельсин	100	0,9	0,2	41,58	43,0	0,014	69,7	2,95	0,24		23	13	0,3
	Итого:		16,84	15,97	87,69	470,56	0,021	74,47	143,96	3,84	94,3	146,1	151,33	3,62
	<b>День 5 (пятница)</b>													
304	Рис отварной	150	3,7	6,11	24,5	146	0	0	0	3	5	97	32	1
234	Мясо птицы в соусе с овощами	75	6,54	5,9	9,4	119	0,06	4	38,8	0,8	27	10,6	25	0,9
71	Огурец солёный	30	0,2	0,02	0,42	5	0	2	2	0	7	7	4	0
	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	0,09	0,02	15,19	62	0	3	0	0	6	6	3	1
338	Яблоко	150	0,6	0,6	7,35	70,5	0	20	10	0	32	22	18	4
	Итого:		14,36	13,38	76,38	499,3	0,06	31	50,8	4,4	83	162,4	86,2	8,5

## 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	150/5	6,19	9,04	22,1	227	0,19	0,9	0,045	0	110,22	190	51,84	1,5
209	Яйцо варёное	1 шт.	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	19,68	93,33	0,08				12,15	46,58	8,22	0,64
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	1	22	0	157	151	39	1
	Йогурт	100	1,0	1,0	22,65	78,0	0,03	0,5	0	0	122	96	15	0,1
	итого		16,21	15,34	87,51	559,33	0,43	2,59	22,35	0,6	423,77	562,78	103,86	3,86
	<b>День 2 (вторник)</b>													
289	Рагу из птицы	200	22	12	33	329	0	39	614	5	36	254	68	3
71	Зелёный горошек	30	0,92	0,06	15,12	12,0	0,25	6	0	0,9	27	117	39	0,7
	Хлеб пшеничный	40	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	28,87	122	0	0	1	0	17	22	13	1
338	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36	0,014	69,7	2,95	0,24		23	13	0,3
	Итого:		27,57	12,84	104,62	595,8	0,264	114,7	617,9 5	6,74	86	435,8	137,2	5,6
	<b>День 3 (среда)</b>													
260	Гуляш	100	5,81	7,25	2,0	66	0,1	3,12	0,02	0	16,93	25,65	178,64	8,85
302	Греча рассыпчатая	150	6,75	7,8	37,5	198	0	0	30	0	7,5	105,75	70,5	2,25
71	Огурец солёный	30	0,2	0,02	0,42	5	0	2	2	0	7	7	4	0
	Хлеб пшеничный	40	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
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	15,15	7,57	0	24,2	16	13	3
	Итого:		16,6	15,87	84,24	470,8	0,1	20,37	39,59	0,6	66,88	178,6	278,58	15,56

