

«Согласовано»

Пинежский территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Архангельской области



**Примерное десятидневное меню питания школьников 1 – 4 классов
МБОУ «Устьвашская средняя общеобразовательная школа»**

1 неделя

День 1 (понедельник)	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшённая с маслом	180/5	8,83	8,29	41,63	271,19
Бутерброд с сыром	30/25	3,7	5,4	5,2	87
Какао с молоком сгущённым	200	4,7	5,0	31,8	187
Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	35,25
День 2 (вторник)					
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279
Котлета мясная	60	7,72	6,75	6,0	124,5
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
Огурец солёный или свежий	30	0,2	0,02	0,42	5
Чай с шиповником	200	0,2	0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70
Банан	150	2,25	0,15	32,7	133,5
День 3 (среда)					
Пюре картофельное	150	3,13	5,8	10,3	129
Колбаса отварная	50	6,4	11,1	0,56	128,5
Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Напиток из сока	200	0,1	0	26,4	102,1
День 4 (четверг)					
Макаронь отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,0
Биточки рыбные	60	7,26	3,87	6,22	81,0
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70
Компот из кураги	200	0	0	17,4	67
Апельсин	100	0,9	0,2	41,58	43,0
День 5 (пятница)					
Рис отварной	150	13,35	0,75	117	523,05
Мясо птицы в соусе с овощами	75	3,83	3,57	2,94	320,1
Огурец солёный	30	0,2	0,02	0,42	5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70
Чай с лимоном	200	0,09	0,02	15,19	62
Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	35,25

2 неделя

День 1 (понедельник)	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша геркулесовая с маслом	150/5	6,19	9,04	22,1	227
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	64
Булочка детская	50	3,95	4,7	27,75	169,5
Какао с молоком сгущённым	200	4,7	5,0	31,8	187
Йогурт	100	1,0	1,0	22,65	78,0
День 2 (вторник)					
Рагу овощное	180	3,0	4,9	34,0	92
Сосиска отварная	60	7,8	10,65	0,2	95
Зелёный горошек	30	0,92	0,06	15,12	12,0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70
Компот из изюма	200	0,51	0,18	28,87	122
Апельсин	100	0,9	0,2	41,58	43
День 3 (среда)					
Гуляш	50/50	6,95	3,25	2,0	66
Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
Огурец солёный	30	0,2	0,02	0,42	5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58
Банан	150	2,25	0,15	32,7	133,5
День 4 (четверг)					
Рыба по-домашнему	250	14,84	6,63	72	169,25
Бутерброд с сыром	30/25	3,7	5,4	5,2	87
Чай с шиповником	200	0,2	0	15,0	158,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
День 5 (пятница)					
Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244
Голень отварная	80	15,2	11,2	0,48	171,78
Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70
Чай с лимоном	200	0,09	0,02	15,19	62
Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	35,25