

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уксянская средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Уксянская СОШ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Уксянская СОШ»  
И.Е.Задорина



*Примерное 10-ти дневное меню  
для питания обучающихся 1-4 классов  
осенне-зимний период  
МБОУ «Уксянская средняя общеобразовательная школа»*

**Возрастная категория: 7 – 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
<b>Обед:</b>	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	2.9.
	Гречка с мясом	200	23,54	7,46	34,02	297,89	3.5.
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	6.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>41,13</b>	<b>21,08</b>	<b>81,49</b>	<b>659,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
<b>Обед:</b>	Щи из свежей капусты с курой	200/7	1,45	3,93	100,2	182,0	2.2.
	Гороховое пюре	150	18,3	1,53	43,8	264,0	3.4.
	Котлета мясная	90	14,0	16,02	14,13	205,88	4.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>712</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>39,35</b>	<b>23,78</b>	<b>193,83</b>	<b>816,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Обед:</b>	Рассольник со сметаной	200/7	1,6	4,09	13,54	97,4	2.5.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	3.3.
	Бефстроганов	80/30	26,2	25,66	6,11	359,45	4.5.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52	7.5.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>724</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>40,08</b>	<b>36,57</b>	<b>96,82</b>	<b>883,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Обед:</b>	Борщ со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,2	182	2.1.
	Каша ячневая с маслом	150/7	4,79	4,26	30,83	187,02	3.1.
	Тефтели мясные с рисом и соусом	90/20	13,3	14,74	17,56	256,5	4.4.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>739</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>25,14</b>	<b>25,23</b>	<b>184,29</b>	<b>790,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Обед:</b>	Суп с лапшой и курой	200	7,62	5,9	1,5	149,8	2.8.
	Жаркое домашнему	180	15,49	22,2	12,35	149,06	4.6.
	Какао с сахаром на молоке	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	7.6.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,5	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>35,78</b>	<b>40,02</b>	<b>98,49</b>	<b>789,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Обед:</b>	Суп из овощей с курой	200/7	1,68	5,98	9,35	98,37	2.0.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	3.3.
	Гуляш	80/20	35,5	32,2	26,5	302,76	4.3.
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,6	8.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>744</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>51,78</b>	<b>49,43</b>	<b>98,0</b>	<b>789,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 7</i>							
<b>Завтрак 2:</b>	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	2.7.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	28,45	137,25	3.2.
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90/20	23,2	13,1	10,9	250,7	5.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>36,65</b>	<b>26,23</b>	<b>87,47</b>	<b>671,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 8</i>							
<b>Обед:</b>	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	6,18	2,94	11,76	102,26	2.4.
	Каша гречневая с маслом	150/7	7,46	5,61	35,84	230,45	3.1.
	Гуляш	80/20	35,5	32,2	26,5	302,76	4.3.
	Сок	200	1,0	0,00	20,20	84,8	7.3.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>707</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>55,54</b>	<b>43,05</b>	<b>116,0</b>	<b>857,27</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Обед:</b>	Уха «Золотая рыбка»	200	1,76	2,22	12,31	84,8	2.6.
	Рис припущенный	150	3,68	5,62	36,1	206,74	3.6.
	Биточки	90	14,0	16,02	14,13	205,88	4.1.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	1,1	75,0	8.2.
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,2	7.2.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>24,88</b>	<b>34,36</b>	<b>110,1</b>	<b>803,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Обед:</b>	Суп гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	2.3.
	Плов	150	13,6	11,2	21,8	240,0	4.2.
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106,0	7.4.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Сдоба	100	8,0	7,0	71,0	350,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>37,19</b>	<b>29,72</b>	<b>135,56</b>	<b>940,8</b>	