

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Уксянская СОШ»  
И.Е. Задорина

Приказ № 86-ОДШ от 03.03.2025

***Примерное 10-ти дневное меню  
для питания обучающихся 5-11 классов  
весенне-летний период  
МБОУ «Уксянская средняя общеобразовательная школа»***

**Возрастная категория: 12 – 18 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	250	8,61	8,4	14,34	167,25	2.9.
	Гречка с мясом	250	11,93	9,33	42,53	372,36	3.5.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>26,25</b>	<b>18,57</b>	<b>103,53</b>	<b>801,61</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 картофелем	250	2,0	6,2	8,8	103,0	2.2.
	Гороховое пюре	200	20,1	7,7	47,2	364,0	3.4.
	Котлета мясная	90	14,0	10,4	14,13	205,88	4.1.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>41,81</b>	<b>25,14</b>	<b>116,79</b>	<b>934,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
<b>Обед:</b>	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130,0	2.5.
	Макароны отварные	200	7,09	6,56	43,73	262,4	3.3.
	Бефстроганов	100	23,8	23,32	5,55	326,77	4.5.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,0	29,02	121,52	7.5.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>40,17</b>	<b>36,38</b>	<b>134,24</b>	<b>1075,89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
<b>Обед:</b>	Суп с лапшой и курой	250	9,52	7,38	1,88	187,25	2.8.
	Рис отварной	200	4,8	6,43	48,59	271,33	3.6.
	Биточки	90	14,0	10,4	14,13	205,88	4.1.
	Соус красный основной	20	0,53	0,5	1,5	12,7	9.1.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,0	19,78	81,0	7.2.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>34,84</b>	<b>25,51</b>	<b>126,12</b>	<b>993,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 5</i>							
	Уха «Золотая рыбка»	250	2,2	2,78	15,39	106,0	2.6.
	Жаркое подомашнему из курицы	230	24,8	6,22	17,59	225,7	4.6.
	Какао с сахаром на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7.6.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>36,04</b>	<b>13,52</b>	<b>98,71</b>	<b>712,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 6</i>							
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,0	20,2	153,0	2.0
	Перловка с мясом	250	12,84	10,79	34,68	295,75	3.7.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>24,05</b>	<b>16,63</b>	<b>101,54</b>	<b>710,75</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 рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	8,98	3,68	14,7	127,83	2.4.
	Картофельное пюре	200	4,09	7,08	26,43	185,87	3.2.
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	110	23,2	13,1	10,9	314,7	5.1.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>41,98</b>	<b>24,7</b>	<b>98,69</b>	<b>890,4</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 крестьянский с крупой	250	2,8	6,6	15,3	138,0	2.7.
	Макароны отварные	200	7,09	6,56	43,73	262,4	3.3.
	Гуляш	100	16,98	16,51	3,87	232,0	4.3.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>32,58</b>	<b>30,51</b>	<b>109,56</b>	<b>894,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 9</i>							
<b>Обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,2	12,9	119,0	2.1.
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,44	5,33	40,33	248,89	3.1.
	Тефтели мясные с рисом	90	13,3	14,74	17,56	256,5	4.4.
	Соус красный основной	20	0,53	0,5	1,5	12,7	9.1.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,0	19,78	81,0	7.2.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>28,26</b>	<b>27,57</b>	<b>132,31</b>	<b>953,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 10</i>							
<b>Обед:</b>	Суп гороховый с курой	250	5,49	5,28	16,33	134,75	2.3.
	Плов с курицей	200	27,22	8,09	32,11	314,6	4.2.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>38,42</b>	<b>14,21</b>	<b>95,1</b>	<b>711,35</b>	