

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 5-11 классов
осенне-зимний 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>							
Обед:	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	2.9.
	Гречка с мясом	250	26,2	8,29	37,8	330,98	3.5.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Итого за обед:	795					
	Итого:		43,65	20,37	100,86	745,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Обед:	Щи из свежей капусты с курой	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	2.2.
	Гороховое пюре	200	23,2	5,43	50,8	314,0	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	845					
	Итого:		47,85	30,04	238,9	969,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 3</i>							
Обед:	Рассольник со сметаной	250/10	2,0	5,11	16,93	121,75	2.5.
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	860					
	Итого:		45,56	40,47	122,04	1046,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 4</i>							
Обед:	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	2.1.
	Каша ячневая с маслом	200/10	6,38	5,68	41,1	249,36	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	875					
	Итого:		30,33	29,01	232,63	955,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Обед:	Суп с лапшой и курой	250	9,53	7,38	1,88	187,25	2.8.
	Жаркое домашнему	200	22,02	21,98	25,56	242,24	4.6.
	Какао с сахаром на молоке	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	7.6.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	750					
	Итого:		43,71	36,76	87,65	793,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Обед:	Суп из овощей с курой	250/10	2,1	7,48	11,69	122,96	2.0.
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	3.3.
	Гуляш	80/20	35,5	32,2	26,5	302,76	4.3.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	865					
	Итого:		53,8	49,38	122,17	897,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак 2:	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	2.7.
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	37,26	183,0	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	855					
	Итого:		42,11	30,72	112,41	829,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Обед:	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	7,18	3,3	14,65	113,0	2.4.
	Каша гречневая с маслом	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	3.1.
	Гуляш	80/20	35,5	32,2	26,5	302,76	4.3.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	855					
	Итого:		61,46	46,66	137,65	970,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 9</i>							
Обед:	Уха «Золотая рыбка»	250	2,2	2,78	15,39	106,0	2.6.
	Рис припущенный	200	4,91	7,49	48,1	275,65	3.6.
	Биточки	90	14,0	16,02	14,13	205,88	4.1.
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,2	7.2.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	820					
	Итого:		29,79	29,97	137,1	900,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 10</i>							
Обед:	Суп гороховый с курой	250	5,49	5,28	16,33	134,75	2.3.
	Плов	200	18,15	15,0	29,08	320,0	4.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	745					
	Итого:		32,48	23,96	94,13	701,95	