

**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
группы продленного дня
1-4 классов весенне-летний 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>							
Полдник:	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшеничная)	150	3,4	3,96	27,83	161,0	1.1.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
Итого за полдник:		380					
Итого:			5,66	4,3	49,34	276,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Полдник:	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,6	0,2	150,0	8.2.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
Итого за полдник:		250					
Итого:			2,46	16,94	21,71	265,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Полдник:	Омлет натуральный с картофелем	150	10,7	16,62	15,38	200,95	6.3.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
Итого за полдник:		380					
Итого:			12,96	16,96	36,89	315,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 4</i>							
Полдник:	Каша вязкая с маслом и сахаром (манная)	150	3,4	3,96	27,83	161,0	1.1.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
	Итого за полдник:	380					
	Итого:		5,66	4,3	49,34	276,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 5</i>							
Полдник:	Сдоба	100	4,9	7,0	16,0	146,0	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Итого за полдник:	300					
	Итого:		5,09	7,04	22,42	172,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 6</i>							
Полдник:	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	150	3,32	5,96	28,97	161,0	1.1.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
	Итого за полдник:	380					
	Итого:		5,58	6,3	50,48	276,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 7</i>							
Полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	15,86	18,84	145,2	1.2.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
	Итого за полдник:	430					
	Итого:		8,01	16,2	40,35	260,2	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Полдник:	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	9,5	14,16	1,76	172,95	6.2.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
	Итого за полдник:	330					
	Итого:		11,76	14,5	23,27	287,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Полдник:	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,32	4,92	32,8	196,8	3.3.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
	Итого за полдник:	380					
	Итого:		7,58	5,26	54,31	311,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Полдник:	Сыр (порциями)	20	5,27	5,33	0,0	70,0	8.1.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Итого за полдник:	260					
	Итого:		8,22	5,77	26,54	214,4	

