

**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 | | |
| <i>Неделя 2</i> <i>День 8</i> | | | | | | | |
| 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 | | |
| <i>Неделя 2</i> <i>День 9</i> | | | | | | | |
| 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 | | |
| <i>Неделя 2</i> <i>День 10</i> | | | | | | | |
| 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 | |

