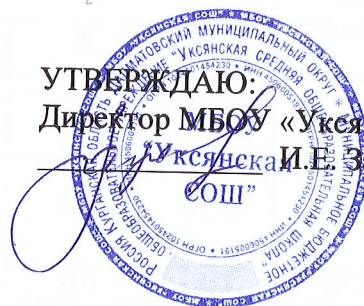


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уксянская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Уксянская СОШ»)

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



*Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся
группы продленного дня
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		
Неделя 1							
День 1							
Полдник:	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшеница)	150/7	3,4	3,96	27,83	161,0	1.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	Итого за полдник:	402					
	Итого:		6,84	5,34	54,85	271,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Полдник:	Масло сливочное (порциями)	20	0,0	16,4	1,2	150,0	8.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	40	4,32	1,84	17,36	109,6	
	Итого за полдник:	275					
	Итого:		4,52	18,24	32,56	287,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Полдник:	Омлет натуральный с картофелем	150	10,7	16,62	15,38	200,95	6.3.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	Итого за полдник:	395					
	Итого:		14,14	18,0	42,4	311,15	

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 (рисовая)	150/7	3,32	5,96	28,97	161,0	1.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	Итого за полдник:	402					
	Итого:		6,76	7,34	55,99	271,2	

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	8,0	7,0	71,0	350,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Итого за полдник:	315					
	Итого:		8,2	7,0	85,0	378,0	

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 (манная)	150/7	3,4	3,96	27,83	161,0	1.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	Итого за полдник:	402					
	Итого:		6,84	5,34	54,85	271,2	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 7</i>							
Полдник:	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	9,5	14,16	1,76	172,95	6.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	Итого за полдник:	345					
	Итого:		12,94	15,54	28,78	283,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 8</i>							
Полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	15,86	18,84	145,2	1.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	Итого за полдник:	445					
	Итого:		9,19	17,24	45,86	255,4	

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	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	3.3.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	Итого за полдник:	402					
	Итого:		8,96	5,9	53,47	278,65	

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	4,64	5,90	0,0	72,8	8.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	Итого за полдник:	265					
	Итого:		8,08	7,28	27,02	183,0	