

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Уксянская СОШ»

И.Е. Задорина

Приказ № 226-ОДШ от 29.08.2025 г.

***Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 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							
Обед:	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	2.9.
	Гречка с мясом	200	9,54	7,46	34,02	297,89	3.5.
	Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	59,0	6.1.
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	25,15	147,0	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	7.3.
	Итого за обед:	710					
	Итого:		27,38	19,74	100,7	774,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,96	7,04	82,4	2.2.
	Гороховое пюре	150	15,08	4,92	35,42	265,0	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	50	3,45	0,5	25,15	147,0	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	8.2.
	Итого за обед:	700					
	Итого:		34,42	29,12	88,26	802,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед:	Рассольник ленинградский	200	1,92	4,56	12,56	104,0	2.5.
	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	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	50	3,45	0,5	25,15	147,0	
	Итого за обед:	700					
	Итого:		35,85	33,3	105,08	896,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед:	Суп с лапшой и курой	200	7,62	5,9	1,5	149,8	2.8.
	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5	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	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Итого за обед:	700					
	Итого:		28,98	22,02	93,47	770,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	4,4	10,16	92,0	2.7.
	Жаркое домашнему из курицы	200	22,32	5,6	15,83	203,13	4.6.
	Какао с сахаром на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7.6.
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	25,15	147,0	
	Кондитерское изделие	50	2,68	4,21	26,75	148,93	
	Итого за обед:	700					
	Итого:		33,81	18,43	103,38	736,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	4,0	16,16	122,4	2.0.
	Каша вязкая молочная	150	7,89	7,49	40,48	260,9	1.1.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Сдоба	100	4,9	7,0	16,0	146,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	25,15	147,0	
	Итого за обед:	700					
	Итого:		20,83	19,03	104,21	703,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Обед:	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	2.4.
	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4	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	50	3,45	0,5	25,15	147,0	
	Итого за обед:	710					
	Итого:		37,09	21,89	74,05	730,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Обед:	Уха «Золотая рыбка»	200	1,76	2,22	12,31	84,8	2.6.
	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	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	50	3,45	0,5	25,15	147,0	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Итого за обед:	720					
	Итого:		29,4	24,85	90,21	739,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,96	10,32	95,2	2.1.
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,83	4,0	30,25	186,67	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.
	Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163,0	7.4.
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Итого за обед:	700					
	Итого:		28,52	29,5	105,25	831,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Обед:	Суп гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	2.3.
	Плов с курицей	180	24,5	7,28	28,9	283,14	4.2.
	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	7.3.
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	25,15	147,0	
	Сдоба	100	4,9	7,0	16,0	146,0	
	Итого за обед:	730					
	Итого:		38,24	19,00	103,31	768,74	