

**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 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		
Неделя 1 День 1							
Обед:	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	2.9.
	Гречка с мясом	250	11,93	9,33	42,53	372,36	3.5.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Итого за обед:	800					
	Итого:		27,95	19,23	113,19	853,41	

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	250	2,0	6,2	8,8	103,0	2.2.
	Гороховое пюре	200	20,11	6,56	47,23	353,33	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	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Итого за обед:	820					
	Итого:		41,82	24,0	116,82	924,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед:	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130,0	2.5.
	Макароны отварные	200	7,09	6,56	43,73	262,4	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	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Итого за обед:	830					
	Итого:		40,17	36,38	134,24	1075,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед:	Суп с лапшой и курой	250	9,52	7,38	1,88	187,25	2.8.
	Рис отварной	200	4,8	6,43	48,59	271,33	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	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Итого за обед:	840					
	Итого:		34,84	25,51	126,12	993,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	2,8	6,6	15,3	138,0	2.7.
	Жаркое домашнему из курицы	230	24,8	6,22	17,59	225,7	4.6.
	Какао с сахаром на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7.6.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Итого за обед:	760					
	Итого:		36,04	13,52	98,71	712,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,0	20,2	153,0	2.0.
	Каша вязкая молочная	200	9,86	9,36	50,6	326,08	1.1.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Сдоба	100	4,9	7,0	16,0	146,0	
	Итого за обед:	830					
	Итого:		25,97	22,2	133,46	887,08	

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)	250	8,98	3,68	14,7	127,83	
	Картофельное пюре	200	4,09	7,08	26,43	185,87	
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	110	23,2	13,1	10,9	250,7	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Итого за обед:	840					
	Итого:		41,98	24,7	98,69	826,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Обед:	Уха «Золотая рыбка»	250	2,2	2,78	15,39	106,0	2.6.
	Макароны отварные	200	7,09	6,56	43,73	262,4	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	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Итого за обед:	850					
	Итого:		33,68	27,35	119,31	914,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,96	6,2	12,9	119,0	2.1.
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,44	5,33	40,33	248,89	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.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Итого за обед:	840					
	Итого:		30,94	27,61	118,95	899,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Обед:	Суп гороховый с курой	250	5,49	5,28	16,33	134,75	2.3.
	Плов с курицей	200	27,22	8,09	32,11	314,6	4.2
	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	7.3.
	Хлеб пшеничный	80	5,52	0,8	40,24	235,2	
	Итого за обед:	730					
	Итого:		39,23	14,17	108,88	769,35	