

**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
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 (пшениная)	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		
Неделя 1 День 2							
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	30	2,07	0,3	15,09	88,2	
	Итого за полдник:	250					
	Итого:		7,53	5,67	21,51	185,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
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		
Неделя 1 День 4							
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		
Неделя 1 День 5							
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		
Неделя 2 День 6							
Полдник:	Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	59,0	6.1.
	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:	270					
	Итого:		7,06	4,74	21,71	174,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
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:	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		
Неделя 2 День 9							
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		
Неделя 2 День 10							
Полдник:	Кондитерское изделие	50	2,68	4,21	26,75	148,93	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	7.1.
	Итого за полдник:	250					
	Итого:		2,87	4,25	33,17	175,73	

