

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

**УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Уксянская СОШ»**

Приказ 298-ОДШ от 02.09.2024 г.

***Примерное 10-ти дневное меню  
для питания многодетных и малообеспеченных  
обучающихся 5-11 классов  
осенне-зимний период  
МБОУ «Уксянская средняя общеобразовательная школа»***

с. Уксянское  
**Возрастная категория: 12 – 18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед:</b>	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	2.9.
	Гречка с мясом	250	26,2	8,29	37,8	330,98	3.5.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>43,65</b>	<b>20,37</b>	<b>100,86</b>	<b>745,43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Обед:</b>	Щи из свежей капусты с курой	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	2.2.
	Гороховое пюре	200	23,2	5,43	50,8	314,0	3.4.
	Котлета мясная	90	14,0	16,02	14,13	205,88	4.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>47,85</b>	<b>30,04</b>	<b>238,9</b>	<b>969,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
<b>Обед:</b>	Рассольник со сметаной	250/10	2,0	5,11	16,93	121,75	2.5.
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	3.3.
	Бефстроганов	80/30	26,2	25,66	6,11	359,45	4.5.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52	7.5.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>45,56</b>	<b>40,47</b>	<b>122,04</b>	<b>1046,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
<b>Обед:</b>	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	2.1.
	Каша ячневая с маслом	200/10	6,38	5,68	41,1	249,36	3.1.
	Тефтели мясные с рисом и соусом	90/20	13,3	14,74	17,56	256,5	4.4.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>30,33</b>	<b>29,01</b>	<b>232,63</b>	<b>955,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 5</i>							
<b>Обед:</b>	Суп с лапшой и курой	250	9,53	7,38	1,88	187,25	2.8.
	Жаркое по-домашнему	200	22,02	21,98	25,56	242,24	4.6.
	Какао с сахаром на молоке	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	7.6.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>43,71</b>	<b>36,76</b>	<b>87,65</b>	<b>793,89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 6</i>							
<b>Обед:</b>	Суп из овощей с курой	250/10	2,1	7,48	11,69	122,96	2.0.
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	3.3.
	Гуляш	80/20	35,5	32,2	26,5	302,76	4.3.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>53,8</b>	<b>49,38</b>	<b>122,17</b>	<b>897,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак 2:</b>	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	2.7.
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	37,26	183,0	3.2.
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90/20	23,2	13,1	10,9	250,7	5.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>42,11</b>	<b>30,72</b>	<b>112,41</b>	<b>829,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Обед:</b>	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	7,18	3,3	14,65	113,0	2.4.
	Каша гречневая с маслом	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	3.1.
	Гуляш	80/20	35,5	32,2	26,5	302,76	4.3.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>61,46</b>	<b>46,66</b>	<b>137,65</b>	<b>970,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
<b>Обед:</b>	Уха «Золотая рыбка»	250	2,2	2,78	15,39	106,0	2.6.
	Рис припущенный	200	4,91	7,49	48,1	275,65	3.6.
	Биточки	90	14,0	16,02	14,13	205,88	4.1.
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,2	7.2.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>29,79</b>	<b>29,97</b>	<b>137,1</b>	<b>900,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>							
<b>Обед:</b>	Суп гороховый с курой	250	5,49	5,28	16,33	134,75	2.3.
	Плов	200	18,15	15,0	29,08	320,0	4.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>32,48</b>	<b>23,96</b>	<b>94,13</b>	<b>701,95</b>	