

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Уксянская СОШ»

И.Е. Задорина

Приказ № 407/1-ОДШ от 01.11.2024 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		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Обед:	Суп с рыбными консервами	200	7,0	9,0	11,47	153,2	2.9.
	Гречка с мясом	200	8,33	7,46	32,02	297,89	3.5.
	Яйцо вареное	40	5,1	5,0	0,3	63,0	6.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Итого за обед:	690					
	Итого:		26,03	23,76	79,49	679,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Обед:	Щи из свежей капусты с курой	200	1,4	7,0	15,0	67,8	2.2.
	Гороховое пюре	150	9,3	6,86	24,0	133,95	3.4.
	Котлета мясная	90	14,0	16,02	14,13	205,88	4.1.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Кондитерское изделие	70	3,75	5,9	37,45	208,5	
	Итого за обед:	760					
	Итого:		34,05	38,08	126,28	781,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 3</i>							
Обед:	Рассольник со сметаной	200	5,13	6,96	13,27	96,6	2.5.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	3.3.
	Бефстроганов	80/30	21,9	25,66	6,11	212,3	4.5.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,2	0	32,6	122,0	7.5.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,8	8.1.
	Фрукт	200	3,0	0,4	43,6	190	
	Итого за обед:	930					
	Итого:		45,79	45,74	143,73	999,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 4</i>							
Обед:	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	11,0	82,0	2.1.
	Каша ячневая с маслом	150	4,79	4,26	23,55	226,0	3.1.
	Тефтели мясные с рисом и соусом	90/20	13,3	14,74	17,56	256,5	4.4.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		Итого за обед:	810				
	Итого:		25,54	25,63	97,61	776,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Обед:	Суп с лапшой и курой	200	7,62	5,9	1,5	149,8	2.8.
	Жаркое по-домашнему	180	12,0	14,0	19,5	176,0	4.6.
	Какао с сахаром на молоке	200/20	3,52	3,72	25,49	138,0	7.6.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Кондитерское изделие	70	3,75	5,9	37,45	208,5	
Итого за обед:		720					
Итого:			32,29	31,82	105,64	809,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Обед:	Суп из овощей с курой	200	1,68	5,98	9,35	98,37	2.0.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	3.3.
	Гуляш	80/20	35,5	32,2	26,5	302,76	4.3.
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,8	8.1.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
Итого за обед:		720					
Итого:			52,94	50,9	98,0	807,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак 2:	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	158,26	2.7.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	3.2.
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90/20	8,48	7,95	35,15	192,75	5.1.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Фрукт	200	3,0	0,4	43,6	190,0	
	Итого за обед:	910					
	Итого:		24,93	21,48	147,32	843,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Обед:	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	6,18	2,94	11,76	102,26	2.4.
	Каша гречневая с маслом	150	5,0	6,6	27,2	173,6	3.1.
	Гуляш	80/20	35,5	32,2	26,5	302,76	4.3.
	Сок	200	1,0	0,00	20,20	84,8	7.3.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Яйцо вареное	40	5,1	5,0	0,3	63,0	6.1.
	Фрукт	200	3,0	0,4	43,6	190,0	
	Итого за обед:	940					
	Итого:		61,18	49,08	151,26	1053,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Обед:	Уха «Золотая рыбка»	200	1,76	2,22	12,31	84,8	2.6.
	Рис припущенный	150	5,68	5,62	29,0	176,7	3.6.
	Биточки	90	14,0	16,02	14,13	205,88	4.1.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	0,1	75,0	8.2.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	7.2.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за обед:	800					
	Итого:		27,28	34,76	111,8	820,58	

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	150	8,0	9,95	19,0	229,69	4.2.
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106,0	7.4.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Сдоба	100	4,9	7,0	16,0	146,0	
	Итого за обед:	700					
	Итого:		28,49	28,47	77,76	726,49	