

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Уксянская СОШ»
И.Е. Задорина
Приказ № 249-ОДШ от 01.09.2023 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.
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/7	7,46	5,61	35,84	230,45	3.1.
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	4.3.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,2	1,1	75,0	8.2.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Итого за обед:	732					
	Итого:		39,67	40,72	98,87	772,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед:	Борщ с мясом кур	200/7	1,45	3,93	100,2	182,0	2.1
	Гороховое пюре	150	18,3	1,53	43,8	264,0	3.4.
	Котлета мясная	80	12,44	14,24	12,56	183,0	4.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Итого за обед:	702					
	Итого:		37,79	22,0	192,26	794,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед:	Рассольник со сметаной	200/7	1,6	4,09	13,54	97,4	2.5.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	3.3.
	Бефстроганов	50/50	16,41	16,04	3,82	224,66	4.5.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52	7.5.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Итого за обед:	707					
	Итого:		30,29	26,95	94,53	749,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед:	Суп с лапшой и курой	200	7,62	5,9	1,5	149,8	2.8.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	28,45	137,25	3.2.
	Тефтели мясные с рисом и соусом	60/30	8,87	9,83	11,71	171,0	4.4.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Итого за обед:	705					
	Итого:		25,15	22,83	77,36	623,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Обед:	Щи из свежей капусты с курой	200/7	1,45	3,93	100,2	182,0	2.2.
	Рагу из овощей с мясом	150	14,0	17,1	14,1	266,2	4.7.
	Какао с сахаром на молоке	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	7.6.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,0	54,6	8.1.
	Итого за обед:	642					
	Итого:		27,83	31,48	161,49	785,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Обед:	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	2.7.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	3.3.
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	4.3.
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0	0,0	20,2	84,8	7.3.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Итого за обед:	700					
	Итого:		36,43	30,74	95,53	677,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак 2:	Уха «Золотая рыбка»	200	1,76	2,22	12,31	84,8	2.6.
	Жаркое под домашнему	150	12,91	18,5	10,29	124,22	4.6.
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	6.1.
	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,2	7.2.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
Итого за обед:		660					
Итого:			25,21	27,62	69,36	503,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Обед:	Суп гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	2.3.
	Плов	200	18,15	15,0	29,08	320,0	4.2.
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	7.4.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
Итого за обед:		705					
Итого:			25,15	22,83	77,36	623,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Обед:	Суп из овощей с курой	200/7	1,68	5,98	9,35	98,37	2.0.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	28,45	137,25	3.2.
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0	5.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
Итого за обед:		722					
Итого:			24,21	20,93	80,03	550,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Обед:	Суп картофельный с вермишелью и курой	200	17,2	10,54	13,71	197,4	2.4.
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	150/7	3,4	3,96	27,83	161,0	1.1.
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,0	54,6	8.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	Итого за обед:	637					
	Итого:		29,68	21,23	77,24	578,0	