

**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 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.
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	3.1.
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	4.3.
	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.
	Итого за обед:	855					
	Итого:		47,11	37,45	125,6	889,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед:	Борщ с мясом кур	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	2.1.
	Гороховое пюре	200	23,2	5,43	50,8	314,0	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	835					
	Итого:		46,29	28,26	237,33	946,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед:	Рассольник со сметаной	250/10	2,0	5,11	16,93	121,75	2.5.
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	840					
	Итого:		35,77	30,85	119,75	911,73	

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	9,53	7,38	1,88	187,25	2.8.
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	37,26	183,0	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	835					
	Итого:		31,32	27,29	99,57	788,45	

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	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	2.2.
	Рагу из овощей с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355,0	4.7.
	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	
	Итого за обед:	760					
	Итого:		32,67	35,11	204,26	921,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Обед:	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	2.7.
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	3.3.
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	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	
	Итого за завтрак 2:	855					
	Итого:		41,91	35,13	114,27	788,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Обед:	Уха «Золотая рыбка»	250	2,2	2,78	15,39	106	2.6.
	Жаркое подомашнему	200	22,02	21,98	25,56	242,24	4.6.
	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,2	7.2.
	Хлеб пшеничный	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	750					
	Итого:		32,9	28,44	100,43	661,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
	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	
	Итого за обед:	745					
	Итого:		23,64	23,96	94,13	701,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Обед:	Суп из овощей с курой	250	2,10	7,48	11,69	122,96	2.0.
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0	5.1.
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	37,26	183,0	3.2.
	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	
	Итого за обед:	845					
	Итого:		28,89	25,41	104,2	703,16	

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	250	19,4	12,8	17,14	204,75	2.4.
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	200/10	4,09	6,07	36,98	197,0	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	Итого за обед:	770					
	Итого:		35,81	26,98	102,84	703,55	