

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Уксянская СОШ»

И.Е. Задорина

Приказ № 66-ОДШ от 01.03.2024 г.

***Примерное 10-ти дневное меню  
для питания обучающихся 1-4 классов  
весенне-летний 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 День 1</i>							
<b>Обед:</b>	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	80/30	23,8	19,52	15,74	203,0	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.
	<b>Итого за обед:</b>	<b>742</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>43,75</b>	<b>42,35</b>	<b>99,85</b>	<b>807,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1 День 2</i>							
<b>Обед:</b>	Борщ со сметаной	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	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	50	5,4	2,3	21,7	137,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>712</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>39,35</b>	<b>23,78</b>	<b>193,83</b>	<b>816,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1 День 3</i>							
<b>Обед:</b>	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	80/30	26,2	25,66	6,11	359,45	4.5.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200/10	1,36	0,00	29,02	121,52	7.5.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137,0	

	<b>Итого за обед:</b>	<b>717</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>40,08</b>	<b>36,57</b>	<b>96,82</b>	<b>883,82</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>	Щи из свежей капусты с курой	200/7	1,45	3,93	100,2	182,0	2.2.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	28,45	137,25	3.2.
	Тефтели мясные с рисом и соусом	90/30	13,25	14,52	16,76	250,88	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>742</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>23,36</b>	<b>25,55</b>	<b>181,11</b>	<b>735,13</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	200	7,62	5,9	1,5	149,8	2.8.
	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.
	<b>Итого за обед:</b>	<b>635</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>34,02</b>	<b>33,45</b>	<b>62,79</b>	<b>752,8</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 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	80/30	23,8	19,52	15,74	203,0	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>					

	<b>Итого:</b>		<b>40,51</b>	<b>32,37</b>	<b>96,51</b>	<b>711,87</b>	
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 7</i>							
<b>Завтрак 2:</b>	Уха «Золотая рыбка»	200	1,76	2,22	12,31	84,8	2.6.
	Жаркое 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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>25,21</b>	<b>27,62</b>	<b>69,36</b>	<b>503,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 8</i>							
<b>Обед:</b>	Суп гороховый с курой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	2.3.
	Плов	150	13,6	11,2	21,8	240,0	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>29,19</b>	<b>22,72</b>	<b>64,56</b>	<b>590,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 9</i>							
<b>Обед:</b>	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	90/30	24,97	14,13	11,75	270,0	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>742</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>35,31</b>	<b>27,21</b>	<b>85,25</b>	<b>670,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 10</i>							
<b>Обед:</b>	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>637</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>29,68</b>	<b>21,23</b>	<b>77,24</b>	<b>578,0</b>	