

**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 5-11 классов  
весеннее-летний 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		
<i>Неделя 1</i> <i>День 1</i>							
<b>Обед:</b>	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	80/30	23,8	19,52	15,74	203,0	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.
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>51,19</b>	<b>39,08</b>	<b>126,58</b>	<b>924,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i> <i>День 2</i>							
<b>Обед:</b>	Борщ со сметаной	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	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	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>850</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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Обед:</b>	Щи из свежей капусты с курой	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	37,26	183,0	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	80	8,64	3,68	34,72	219,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>27,98</b>	<b>29,51</b>	<b>227,99</b>	<b>883,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Обед:</b>	Суп с лапшой и курой	250	9,53	7,38	1,88	187,25	2.8.
	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>40,39</b>	<b>37,58</b>	<b>80,89</b>	<b>906,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Обед:</b>	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	80/30	23,8	19,52	15,74	203,0	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 завтрак 2:</b>	<b>865</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>45,99</b>	<b>36,76</b>	<b>115,25</b>	<b>823,08</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 7</i>							
<b>Обед:</b>	Уха «Золотая рыбка»	250	2,2	2,78	15,39	106	2.6.
	Жаркое домашнему	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>32,9</b>	<b>28,44</b>	<b>100,43</b>	<b>661,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 8</i>							
	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>23,64</b>	<b>23,96</b>	<b>94,13</b>	<b>701,95</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	250	2,10	7,48	11,69	122,96	2.0.
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90/30	24,97	14,13	11,75	270,0	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>39,99</b>	<b>31,69</b>	<b>109,42</b>	<b>823,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i> <i>День 10</i>							
<b>Обед:</b>	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.
	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>755</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>32,33</b>	<b>22,55</b>	<b>102,8 4</b>	<b>648,95</b>	