

**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  
группы продленного дня  
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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Полдник:</b>	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшенная)	150/7	3,4	3,96	27,83	161,0	1.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>402</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>6,84</b>	<b>5,34</b>	<b>54,85</b>	<b>271,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Полдник:</b>	Масло сливочное (порциями)	20	0,0	16,4	1,2	150,0	8.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	40	4,32	1,84	17,36	109,6	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>4,52</b>	<b>18,24</b>	<b>32,56</b>	<b>287,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный с картофелем	150	10,7	16,62	15,38	200,95	6.3.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>395</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>14,14</b>	<b>18,0</b>	<b>42,4</b>	<b>311,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Полдник:</b>	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,0	72,8	8.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>265</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>8,08</b>	<b>7,28</b>	<b>27,02</b>	<b>183,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 5</b>							
<b>Полдник:</b>	Кондитерское изделие	30	2,1	4,8	20,4	132,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>5,54</b>	<b>6,18</b>	<b>47,42</b>	<b>242,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>							
<b>Полдник:</b>	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (манная)	150/7	3,4	3,96	27,83	161,0	1.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>402</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>6,84</b>	<b>5,34</b>	<b>54,85</b>	<b>271,2</b>	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
<b>Полдник:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	1.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>445</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>9,19</b>	<b>6,59</b>	<b>45,86</b>	<b>225,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	9,5	14,16	1,76	172,95	6.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>345</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>12,94</b>	<b>15,54</b>	<b>28,78</b>	<b>283,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
<b>Полдник:</b>	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,0	72,8	8.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	30	3,24	1,38	13,02	82,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>265</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>8,08</b>	<b>7,28</b>	<b>27,02</b>	<b>183,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>							
<b>Полдник:</b>	Масло сливочное (порциями)	20	0,0	16,4	1,2	150,0	8.2.
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	7.1.
	Хлеб пшеничный	40	4,32	1,84	17,36	109,6	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>4,52</b>	<b>18,24</b>	<b>32,56</b>	<b>287,6</b>	