

Директор МКОУ "Уховская СОШ"

"01" сентября 2023 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

для детей 7-11 лет

МКОУ "Уховский СОШ"

Дата: _____

Имя: _____

Семья: _____

Возраст: _____ лет

№ п/п	Предыдущее наименование блюда	Масса порция, г	Пищевое вещество			Запасное количество, г	Витамин, мг							
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАПРАК														
168.5	Каша молочная геркулесовая	200	6.22	5.26	26.46	182.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Бутерброд с мясом (запеченный)	48/10	7.81	2.53	12.23	130.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
368	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	32.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
394	Чай с молоком	200	2.60	2.96	19.90	98.88	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД														
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	1.91	0.68	28.83	47.46	0.04	12.25	0.00	1.91	10.55	19.73	10.67	0.50
80	Суп картофельный с крутой макаронными изделиями	250	3.1	2.05	12.58	86.50	0.00	5.75	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
321	Пюре картофельное	150	4.8	3.06	20.45	137.25	0.14	18.17	0.03	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
254	Рыба запеченная	80	5.95	9.66	3.4	106.14	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
354	Соус сметанный	30	1.50	0.42	1.76	22.23	0.01	0.01	0.01	0.07	8.19	6.82	1.58	0.06
701	Хлеб пшеничный	90	0.90	7.11	43.47	211.50	0.14	0.00	0.00	1.17	20.70	78.30	29.70	1.80
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.02	0.44	27.79	113.00	0.00	0.40	0.00	0.20	31.82	15.40	6.00	1.24
368	Банан	120	0.60	1.80	25.20	114.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за день			35.89	36.45	233.83	1302.76	0.33	62.26	0.04	3.53	108.24	206.85	75.70	4.61

Аскорбиновая кислота 50

МКОУ "Уховская СОШ"

День: вторник

Несезн: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепту р/д	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАТРАК																
168.2	Каша молочная рисовая	200	3,98	3,02	31,3	172,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Бульбород с сыром (замоченный)	48/10	6,38	4,95	10,76	121,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
397	Каша с маком	200	3,54	4,08	17,48	118,88	0,06	1,58	0,07	0,00	187,22	124,56	21,34	0,48	0,48	
702	Зеленый	30	0,03	0,24	23,94	97,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42	
ОБЕД																
20	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,85	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32	0,32	
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	4,9	1,83	12,75	102,50	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,20	1,20	
204	Макаронные изделия отварные	150	0,83	5,76	31,14	155,10	0,09	0,00	0,00	0,95	7,49	47,51	22,68	1,22	1,22	
282	Котлета из говядины	80	9,24	12,44	12,56	183,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14	0,14	
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80	1,80	
380	Кисель из кураги	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	32,28	25,30	16,80	0,60	0,60	
368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,65	42,01	231,44	1408,54	0,38	46,16	0,03	7,12	296,13	354,00	129,93	6,18	6,18	

Аскорбиновая кислота 50

МКОУ "Уховская СОШ"

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептурных уры	Приним пища, наименование блюда	Масса порции, г	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация, мг					Минерализация веществ, мг				
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
168.6	Каша молочная манная	200	3.98	4.4	29.82	172.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Бутерброд с маслом (запеченный)	48/10	7.81	2.53	12.23	130.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
473	Варен	30	3.9	3.06	26.93	131	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
394	Чай с молоком	200	2.60	2.90	13.90	98.88	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ОБЕД																
41	Салат из моркови	60	0.06	0.75	6.97	311.38	0.04	2.88	0.00	0.23	15.64	31.68	21.89	0.41		
81	Суп гороховый	250	5.12	2.10	16.6	120.75	0.10	7.53	0.00	2.40	26.45	71.95	25.90	0.98		
304	Плов из птицы	200	18.76	20.44	34	386.66	0.24	0.96	0.06	0.66	38.38	199.52	44.58	1.94		
701	Хлеб пшеничный	90	0.90	7.11	43.47	211.50	0.14	0.00	0.00	1.17	20.70	78.30	29.70	1.80		
372	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.00	1.72	0.00	0.08	14.48	4.40	3.60	0.94		
368r	Банан	120	0.60	1.80	25.20	114.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43.89	45.31	235	1795.01	0.52	26.43	0.06	4.54	115.65	385.85	125.67	6.07		

Аскорбиновая кислота 50

МКОУ "Уховский СОШ"

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация					Минеральные вещества, мг													
			ж	б	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,04	18,24	147,6	0,08	0,90	0,04	0,32	164,74	144,28	24,10	0,54											
3	Бутерброд с сыром (запеченный)	48/10	6,38	4,95	10,76	121,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
195	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,20	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14											
368*	Бананы	120	0,36	0,48	12,36	55,2	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
ОБЕД																									
45	Винегрет овощной	60	5,70	2,82	4,28	79,68	0,01	4,92	0,00	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77											
76	Рассольник ленинградский	250	8,4	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28											
414	Каша гречневая	205	9,31	14,19	34,42	278,00	0,16	20,01	0,02	1,07	38,91	179,99	109,80	3,67											
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80											
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	6,55	6,49	5,96	109,00	0,03	0,34	0,02	0,37	27,45	73,30	14,05	0,62											
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94											
368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,52	54,48	195,42	1421,74	0,56	56,32	0,13	5,31	534,54	812,96	256,44	9,76											

Аскорбиновая кислота 50

МКОУ "Уховская СОШ"

День: пятница
 Месяц: апрель
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепту п/д	Прибыль пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Запасные вещества ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг													
			ж	б	у		В1	с	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
ЗАВТРАК																										
215	Омлет натуральный	200	31,68	17,7	3,56	369,42	0,12	0,36	0,44	1,06	147,76	326,12	24,48	3,62												
3	Бутерброд с сыром (запеченный)	48/110	6,38	4,95	10,76	121,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
493	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32												
368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00												
ОБЕД																										
31	Салат из свежих овощей с сыром	60	3,70	0,81	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	1,75	20,13	24,10	12,81	0,53												
57	Суп с макаронами на курином бульоне	250	5,07	2,20	11,92	102,25	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
336	Каша гречневая тушеная	180	5,83	3,71	16,97	135,18	0,05	30,89	0,00	3,11	99,81	72,25	37,17	1,46												
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80												
301	Птица тушеная	100	23,90	11,00	0,40	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	421,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															77,98	48,14	124,33	1770,72	0,34	54,62	0,44	7,11	301,40	504,83	106,40	7,73

МКОУ "Ухоловская СОШ"

Дети: совещельские
 Нежен: пропан
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецепту рац	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	K		
ЗАВТРАК																
188	Запеканка рисовая с полиномом бутерброд с маслом	205	7,24	7,95	87,28	325,95	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
1	(напеченный)	48/10	7,81	2,58	12,23	130,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,32	42,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
368	Рисовое	120	0,60	1,80	24,30	114	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД																
20	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,85	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32		
85	Суп картофельный с клубками мясным бульоне	250	2,8	2,5	17,00	103,25	0,10	8,25	0,00	1,35	25,90	87,35	26,50	1,00		
276	Жирное по домашнему	200	4,06	25,02	19,96	240,90	0,20	8,16	0,02	0,84	28,28	306,36	59,72	3,66		
396	Кодированный напиток с мяском сливочным	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08		
368г	Батон	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			28,94	51,29	257,53	1385,94	0,47	62,46	0,02	4,82	230,46	573,40	136,70	6,36		

Аскорбиновая кислота: 50

МКОУ "Уховская СОШ"

День: вторник
Неделя: вторая

Смена: осенне-зимняя
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепту ра	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность ккал	Витаминный состав							Минеральный состав, мг										
			ж	б	у		В1	С	А	Е	Сг	Р	Мg	Fe										
ЗАВТРАК																								
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,04	18,24	147,6	0,08	0,90	0,04	0,32	164,74	148,28	24,10	0,54										
2	Бургер/ролл с помидором	487/0	3	1,87	21,32	118,43	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
293	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,38	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,12										
368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
ОБЕД																								
14	Винегрет овощной	60	1,91	0,68	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	1,91	10,55	19,73	10,67	0,50										
81	Суп гороховый	250	4,9	1,83	12,75	102,50	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,70										
248	Каша перловая	200	7,52	10,38	18,16	197,67	0,20	8,04	0,02	0,50	44,52	132,26	40,52	1,62										
254	Рыба запеченная	80	5,95	9,66	3,4	106,14	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80										
397	Каша с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,88	0,06	1,58	0,02	0,00	137,22	124,56	21,34	0,48										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ													33,82	42,25	159,87	1144,6	0,57	48,33	0,08	6,32	459,11	560,42	154,82	6,46

МКФУ "Ухорская СОИЛ"

Дата: 09.08.2019
 Место: агропк
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 7 до 11 лет

№ п/п	Группы птиц, наименование	Масса птицы, г	Измерения (мм)			Температура тела, °С	Биометрия, мг									
			Ж	Б	У		В	С	А	Е	Сг	Р	Мг	Тв		
ЗАБТРАК																
168.1a	Кушань медвежья пухляк	180	4.52	4.86	22.09	188.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
3	Бутерброд с сыром (мученицкий)	46.10	6.38	4.95	19.76	121.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	
397	Каша с маком	200	3.54	4.08	17.58	118.88	0.06	1.58	0.02	0.00	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48	
368	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	52.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ОБЕД																
41	Салат из моркови	60	0.06	0.75	6.97	31.38	0.04	2.88	0.00	0.23	15.64	31.68	21.80	21.80	0.41	
76	Растворенный витаминизированный сок	250	5.12	2.1	16.60	130.75	0.10	7.53	0.00	2.40	26.45	71.95	25.90	25.90	0.98	
302	Трица тушеная в соусе с овощами	200	8.98	6.12	41.96	279.00	0.06	0.00	0.06	0.00	26.09	0.00	0.00	0.00	1.20	
348	Суп томатный	30	1.26	0.35	2.41	22.35	0.01	0.71	0.01	0.08	4.76	6.67	3.46	3.46	0.14	
701	Хлеб пшеничный	90	0.90	7.11	45.47	211.50	0.14	0.60	0.00	1.17	20.70	78.30	29.70	29.70	1.80	
372	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.00	1.72	0.00	0.08	14.48	4.40	3.60	3.60	0.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31.4	30.96	207.48	1244.82	0.41	26.42	0.09	3.96	260.25	317.56	105.89	105.89	5.95	

Агропакетный журнал 50

МКОУ "Уховская СОШ"

Дата: сентябрь

Исходя: вступая

С/срок: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры раз	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			ж	б	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
216	Омлет с сыром	200	37,18	21,42	3,30	432,94	0,12	0,40	0,48	1,12	344,00	421,42	31,06	3,62				
1	Бульон с маслом (запеченный)	48/19	7,81	2,53	12,23	130,56	0,60	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
202	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	42,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ОБЕД																		
33	Салат из свежесы	60	4,13	0,85	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	1,64	21,09	24,58	12,54	0,80				
67	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,1	2,05	12,58	86,50	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
315	Рис отварной	150	5,37	3,65	36,69	209,70	0,03	0,00	0,03	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53				
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	2,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80				
286	Творог мясной	80	6,46	5,89	7,45	111,50	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14				
380	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,24				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,73	44,83	173,19	1469,29	0,31	25,57	0,52	4,50	423,74	607,32	99,10	8,13				

Аскорбиновая кислота 50

МКОУ "Уховская СОШ"

Дата: пятница
 Погода: ясная
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-1 лет

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг						
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК																				
1686	Каша молочная манная	200	3,98	4,4	29,82	172,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2	Бульбурд с повидлом	48/10	3	1,87	21,32	118,43	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
368г	Бюльон	120	0,60	1,80	25,20	114,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ОБЕД																				
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	3,7	0,81	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	1,75	20,13	24,10	12,81	0,53						
67	Свекловичник на м/б со сметаной	250	4,88	1,75	8,48	84,75	0,05	18,48	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80						
165	Каша гречневая	150	5,79	8,58	38,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	20,70	78,30	29,70	1,80						
277	Гуляш из отварного мяса	80	8,15	10,31	2,62	125,00	0,02	0,55	0,01	0,33	18,60	81,85	17,40	0,79						
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,04	37,13	212,32	1276,42	0,24	39,46	0,01	5,83	134,58	247,28	88,16	5,16						

Аскорбиновая кислота 50