

"Утверждаю"

Директор МБОУ ООШ д.Новые Казанчи МР Аскинский район РБ



Шакирова Э.В.



10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена) на 59,76 рублей

МБОУ СОШ,ООШ на 2022-2023 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для

школьного питания 2018 года ООО "Партнер", г.Уфа, Муниципальное автономное учреждение

"Центр детского и диетического питания"городского округа г.Уфа РБ

День: понедельник

Неделя:1

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№325 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	130
№611/02 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,57	257
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		535	27,75	10,18	92,57	552

День: вторник

Неделя:1

Возраст:7-12лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№302 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Каша гречневая вязкая с маслом	250/7	10,9	11,3	44,5	325
№310 Сб.рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№38 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		607	15,8	12,3	113	623

День: среда

Неделя:1

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№107 Сб.рец 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№195 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242

№324 Сб.рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		545	22,5	17	92,5	610

День: четверг

Неделя:1

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№493/02 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	186
№309 Сб.рец 638 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	82
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		505	12,96	10,52	96,35	528

День: пятница

Неделя:1

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№119 Сб.рец 443 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№38 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		600	30,6	26,2	85	702

День: понедельник

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
№107 Сб.рец 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№195 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		745	22,6	17	92,8	614

День: вторник

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№325 Сб. рец. на прод. для пит. детей под ред. Могильного М.П. Москва 2016г	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№191 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		540	28,4	9,5	82,1	527

День: среда

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№12.2 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	225
№186 Сб.рец 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша пшениная рассыпчатая	180/5	7,8	6,3	43,6	266
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
Итого за завтрак		735	25,99	23,19	96,77	701

День: четверг

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№27/01 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№188 Сб.реп 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,8	4,8	36,3	215
№107 Сб.реп 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№302 Сб.реп 686 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		555	21,2	14,6	81,3	579

День: пятница

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№195 Сб.реп 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
№310 Сб.реп 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
№38 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		607	14,4	10,9	108,4	589

