

"Утверждаю"

Директор МБОУ ООШ д.НовыеКазанчи МР Аскинский район РБ



Шакирова Э.В.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся из многодетных малоимущих семей 5-11 классы на 67,21 рубля

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:12 лет и старше

№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 РБ	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
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02 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		575	30,95	10,58	110,97	640

День: вторник

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№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
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		647	19	12,7	131,4	711

День: среда

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№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.реп 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		585	25,7	17,4	110,9	698

День: четверг

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№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	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	186
№309 Сб.реп 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
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		545	16,16	10,92	114,75	616

День: пятница

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№119 Сб.реп 443 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490
№300 Сб.реп 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
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№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		640	33,8	26,6	103,4	790

День: понедельник

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-
-----	--------------------	-------	----------------------	---------

№ТК	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
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
№227 Сб.рец 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№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
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		785	26,7	17,4	122,6	755

День: вторник

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№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.	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
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		580	31,6	9,9	100,5	615

День: среда

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№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 пшеничная 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
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130

	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
Итого за завтрак		775	29,19	23,59	115,17	789

День: четверг

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№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	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№188 Сб.рец 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,8	4,8	36,3	215
№107 Сб.рец 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№302 Сб.рец 686 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№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		595	27,03	17,63	99,7	667

День: пятница

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№195 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
№310 Сб.рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или	200	0	0	20	76
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№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
№38 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		647	17,6	11,3	126,8	677