

Утверждено

Директор МБОУ СОШ с.Старые Казанчи
МР Аскинский район РБ

Б.А. Нуриахметов

Б.А. Нуриахметов

«04» *января* 2021г.



10-тидневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов на 57,43 рубля МБОУ СОШ
с.Старые Казанчи на 2020-2021 учебный год по сборнику технологических карт, рецептов блюд
кулинарных изделий для школьного питания 2020 года ООО «Партнер», г. Уфа

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

[illegible]

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ реп./техкарта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
471/107	Фрикадельки мясные	100	14,1	11,8	10,4	205	0,06	0,03			31,08		26,40	1,15		
297/186	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180/5	7,8	6,3	43,6	266	0,03	0			16,68		54,48	1,82		
693/306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52			108,57		21,05	0,57		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		
15.2	Сок в ассортименте (яблочный грушевый периковый)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			14,00		8,00	2,80		
		200	0,080	0,45	22,00	91,00	0,04	26,00			38,00		24,00	4,60		
		200	0,060	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00			10,00		24,00	0,04		
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00	0,00	0,07			100		5,5	0,07		
Итого за завтрак																

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ реп./техкарта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
205/136	Коглеты рубленые из пышпат бройлеров	100	15,0	21,4	15,5	316	0,07	0,39			22,00		22,69	1,79		
593(3)/248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,59			1,5		2,08	0,09		
302/193	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	7,9	8,11	32,1	234	0,19	0,44			107,84		95,05	2,97		
686/302	Чай с сахаром и лимоном	200/7/10	0,1	0	9,3	37	0	1,12			2,73		0,73	0,06		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15			24		13,5	3,3		
Итого за завтрак																

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

[illegible]

Неделя: 2
 Возраст: 7-11
 День: понедельник
 Сезон: Осенне-зимний

№ реп./техкарта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
261/228	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180/5	8,8	14,2	29,4	284	0,06	0,10			160,0 9		15,65	0,89		
693/306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52			108,5 7		21,05	0,57		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15			24		13,5	3,3		
15.2	Сок в ассортименте (яблочный грушевый персиковый)	200 200 200	1,00 0,080 0,060	0,20 0,45 0,00	20,20 22,00 33,00	92,00 91,00 136,00	0,02 0,04 0,04	4,00 26,00 12,00			14,00 38,00 10,00		8,00 24,00 24,00	2,80 4,60 0,04		
Итого за завтрак																

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

[illegible]

День: среда
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ реп./техкарта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
294/241	Сырники творожные со сметанкой	150/10	22,3	26,5	37,2	479	0,11	0,81			250,78		39,20	1,09		
685/300	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,1	35	0	0			0,26		0	0,03		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		
15.2	Сок в ассортименте (яблочный грушевый персиковый)	200 200 200	1,00 0,080 0,060	0,20 0,45 0,00	20,20 22,00 33,00	92,00 91,00 136,00	0,02 0,04 0,04	4,00 26,00 12,00			14,00 38,00 10,00		8,00 24,00 24,00	2,80 4,60 0,04		
Итого за завтрак																

