

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ д.Петровка МР Аскинский район РБ



И.А.Калимов

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена) на 64,44 рубля

МБОУ СОШ, ООШ на 2022-2023 учебный год по сборнику технологических карт, рецептов 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

Неделя: 1		Возраст: 7-11 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 РБ	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	130		
№611/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,57	257		
№300 Сб. реч. 683 "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	50	4	0,5	27,5	130		
Итого за завтрак		735	27,75	10,18	103,77	597		

День: вторник

Неделя: 1

Неделя: 1		Возраст: 7-11 лет						
№ТК	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№192 Сб. реч 302 "Партнер" 2018г. г. Уфа	Каша гречневая молочная вязкая	250/7	10,9	11,3	44,5		325	
№310 Сб. реч 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	50	4	0,5	27,5		130	
Итого за завтрак		607	15,8	12,3	113		623	

День: среда

Неделя: 1

Неделя: 1		Возраст: 7-11 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. реч. 471	"Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№195 Сб. реч. 302	"Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№324 Сб. реч. 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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		545	22,5	17	92,5	610	

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№210 Сб, рен 311	"Партнер" 2018г. г. Уфа	250/7	7,7	10,9	41	291
№306 Сб, рен 693	"Партнер" 2018г. г. Уфа	200	3,3	3,1	13,6	94
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	82
№420/06 МАО "	Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		607	17,8	17,4	92,2	597

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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, рен 443	"Партнер" 2018г. г. Уфа	250	26,1	25,3	38,6	490
№300 Сб, рен 683	"Партнер" 2018г. г. Уфа	200	0,1	0	9,1	35
№38 МАО "	Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	100	0,4	0,4	9,8	47
№420/06 МАО "	Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		600	30,6	26,2	85	702

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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, рен 471	"Партнер" 2018г. г. Уфа	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№227 Сб, рен 332	"Партнер" 2018г. г. Уфа	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№310 Сб, рен 639	"Партнер" 2018г. г. Уфа	200	0,5	0,1	31,2	121
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
№420/06 МАО "	Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		788	23,9	17,1	126,3	753

День: вторник
Неделя: 2

		Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
Завтрак		1		3	4	5	6	7
№325 С6, рец. на прод. для пит. детей под ред. Могильного	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4			131
№191 С6, рец. 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1			231
№300 С6, рец. 686 "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	50	4	0,5	27,5			130
Итого за завтрак				540	28,4	9,5	82,1	527

День: среда
Неделя: 2

		Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
Завтрак		1		3	4	5	6	7
№12.2 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Филе курицы, припущенное в молочном соусе	50/50	14,09	16,39	5,37			225
№186 С6, рец. 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша пшеничная рассыпчатая	180/5	7,8	6,3	43,6			266
№302 С6, рец. 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	50	4	0,5	27,5			130
Итого за завтрак				200	0	0	11,2	45
				735	25,99	23,19	96,97	703

День: четверг
Неделя: 2

		Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
Завтрак		1		3	4	5	6	7
№27/01 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Сыр (по порциям)	10	2,63	2,63	0			35
№188 С6, рец. 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша пшеничная рассыпчатая	180/5	5,8	4,8	36,3			215
№107 С6, рец. 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2			162
№302 С6, рец. 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	50	4	0,5	27,5			130
Итого за завтрак				555	21,2	14,5	81,3	579

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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, пец 302	"Партнер" 2018г. г. Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
№310 Сб, пец 639	"Партнер" 2018г. г. Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или яблочных	200	0	0	20	76
№420/06 МАО	"Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный	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