

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ д.Петропавловка МР Аскинский район РБ

И.А.Кадинов

29.12.2022г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся из многодетных малоимущих семей 5-11 классы на 73,20 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

Возраст: 11 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 Уфа РБ	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,57		257
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2		45
№300 СБ рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35
№420/06МАО "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

Возраст: 11 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							
№193 СБ рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша гречневая молочная 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	50	4	0,5	27,5		130
Итого за завтрак		607	15,8	12,3	113		623

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11 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 рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или	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: 11 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							
№210 Сб, рец 311 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41		291
№306 Сб, рец 693 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Какао с молоком	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	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5		130
Итого за завтрак		607	17,8	17,4	92,2		597

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11 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, рец 443 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6		490
№300 Сб, рец 683 "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	50	4	0,5	27,5		130
Итого за завтрак		600	30,6	26,2	85		702

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11 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
№227 Сб, рец 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2		295
№310 Сб, рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из смеси сухофруктов	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	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5		130
Итого за завтрак		788	23,9	17,1	126,3		753

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 1 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. реч. на прод. для пит. детей под ред. Могильного	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	131	
М.П. Москва 2016г							
№191 Сб. реч 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231	
№300 Сб. реч 683 "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

Возраст: 1 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. реч 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша пшениная рассыпчатая	180/5	7,8	6,3	43,6	266	
№302 Сб. реч 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

Возраст: 1 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 РБ	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35	
№188 Сб. реч 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6,7	50,4	299	
№107 Сб. реч 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162	
№302 Сб. реч 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	627	23,4	16,5	95,4	663
------------------	-----	------	------	------	-----

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11 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, реч 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
№310 Сб, реч 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или	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