

"Утверждаю"

Директор МОБУ Новобердяшская МР Карандельский район РБ



Ф.М. Сафиева

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов 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)			
			Б	Ж	У	У
1	2	3	4	5	6	6
Завтрак						
№325	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,9	5,7	7,3	
№611/02	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,55	7,88	46,57	
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	
	Яблоко					
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	
Итого за завтрак		735	10,55	14,08	90,47	

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	У
1	2	3	4	5	6	6
Завтрак						
№302	Фрикадельки из мяса птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	
	Каша рисовая	250/7	10,9	11,3	44,5	
№310	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	
Итого за завтрак		605	15,4	11,9	103,2	

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	У
1	2	3	4	5	6	6
Завтрак						
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20,0	

№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5
Итого за завтрак		545	22,5	17	92,5

День: четверг
Неделя: 1

		Возраст: 7-12 лет				
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
№25	Салат из свежеслы	80	1,1	6,6	5,3	
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	
Итого за завтрак		610	32,06	12,32	105,75	

День: пятница

День: пятница
Неделя: 1

		Возраст: 7-12 лет				
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
№96/19	Гуляш из говядины					
№138/21	Макаронные изделия	45/45	13,78	15,03	3,18	
№287	Кофейный напиток	180	6,6	4,7	39,4	
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	2,9	2,8	14,9	
		50	4	0,5	27,5	
Итого за завтрак		600	27,28	23,03	84,98	

День: понедельник

День: понедельник
Неделя: 2

		Возраст: 7-12 лет				
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						

№15	Сымит из смеси помидоров и огурцов				
№195	Каши "Артек" молочная вязкая	80	0,6	3,8	2,9
№300	Чай с сахаром	180/5	7,2	7,2	36,8
№420/06	Фрукты	200	0,1	0	9,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0	0	11,2
Итого за завтрак		50	4	0,5	27,5
		745	11,3	7,7	84,6

День: вторник
Неделя:2

№ТК		Наименование блюда		Возраст:7-12 лет					
1		2		Масса порции	Пищевые вещества (г)				
Завтрак				3	Б	Ж	У	6	
№17	Салат из моркови			80	0,8	3,6	11,6		
№27/01	Сыр (порциями)			100/5	19,1	1,8	9,4		
№191	Каши пшеница молочная вязкая			180/5	5,2	7,2	36,1		
№300	Чай с лимоном			200	0,1	0	9,1		
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания			50	4	0,5	27,5		
	Сок фруктовый			200	0	0	11,2		
Итого за завтрак				540	28,4	9,5	93,3		

День: среда
Неделя:2

№ТК		Наименование блюда		Возраст:7-12 лет					
1		2		Масса порции	Пищевые вещества (г)				
Завтрак				3	Б	Ж	У	6	
№12.2	Филе грудки, припущенное в соусе			50/50	14,09	16,39	5,37		
№186	Каши рисовая			180/5	7,8	6,3	43,6		
№300	Кофейный напиток			200	0,1	0	9,1		
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания			50	4	0,5	27,5		
Итого за завтрак				735	25,99	23,19	85,57		

День: четверг
Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
№27/01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	
№188	картофельное пюре	180/5	5,8	4,8	36,3	
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	
Итого за завтрак		555	21,2	14,6	81,3	

День: пятница

Неделя: 2

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
№195	Винегрет овощной					
№310	Каша "Дружба" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	
№420/06	Какао с молоком	200	0	0	20	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	
№38	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	
Итого за завтрак		607	14,4	10,9	108,4	

Возраст: 7-12 лет

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

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

школьного питания 2018 года ООО "Партнер"

Энергетическая ценность (ккал)	
7	
88	
257	
35	
130	
510	

Энергетическая ценность (ккал)	
7	
	130
325	
121	
130	
576	

Энергетическая ценность (ккал)	
7	
162	
242	
76	

130
610

Энергетическая ценность (ккал)	
7	
	84
186	
130	
130	
82	
130	
658	

Энергетическая ценность (ккал)	
7	
203	
230	
94	
130	
657	

Энергетическая ценность (ккал)	
7	

Энергетическая ценность (ккал)
7
35
215
162
37
130
579

Энергетическая ценность (ккал)
7
336
76
130
47
589