

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ №2 с.Аскино МР Аскинский район РБ



Галиутдинов И.Г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 5-11 классов (РП, питание сотрудников)

МБОУ СОШ "2 с.Аскино на 2025-2026 учебный год по технологическим картам, основанных на технологических картах

ООО "Партнер", г.Уфа, Муниципальное автономное учреждение "Центр детского и диетического питания" городского округа г.Уфа РБ

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна
Возраст: 11-18 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
24	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,1	7,2	48,2	295
30	Гуляш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	232
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		588	30,06	24,78	89,52	703

День: 2
Неделя: 1
Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
46	Каша молочная "Дружба"	257	7,7	10,6	41	291
11	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		517	13,26	11,08	79,82	469

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна
Возраст: 11-18 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16	Каша "Артек" молочная вязкая	257	10	10,1	51,1	336
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		517	15,56	10,58	89,72	512

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна
Возраст: 11-18 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
30	Гуляш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	232
77	Каша гречневая рассыпчатая	257	14,4	9,4	63	401
14	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121

6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		617	36,76	27,08	126,42	895
День: 5						
Неделя: 1						

Сезон: Зима-Весна						
Возраст: 11-18 лет						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак						
42	Плов из говядины	200	20,9	20,1	30,5	
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	393
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	35
Итого за завтрак		460	26,46	20,58	69,12	141
Итого за завтрак						569
День: 6						
Неделя: 2						

Сезон: Зима-Весна						
Возраст: 11-18 лет						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак						
30	Гуляш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	7
77	Каша гречневая рассыпчатая	257	14,4	9,4	63	232
14	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	401
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	121
Итого за завтрак		617	36,76	27,08	126,42	141
Итого за завтрак						895
День: 7						
Неделя: 2						

Сезон: Зима-Весна						
Возраст: 11-18 лет						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак						
23	Каша рисовая молочная вязкая	257	7,2	10	50,1	7
11	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	321
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	37
Итого за завтрак		517	12,76	10,48	88,92	141
Итого за завтрак						499
День: 8						
Неделя: 2						

Сезон: Зима-Весна						
Возраст: 11-18 лет						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак						
9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	312	2	6	14	7
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	117
Итого за завтрак						35

6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		572	7,56	6,48	52,62	293

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Зима-Весна
Возраст: 11-18 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
24	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,1	7,2	48,2	295
29	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		498	16,19	10,31	97,72	547

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Зима-Весна
Возраст: 11-18 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
42	Плов из говядины	200	20,9	20,1	30,5		393
14	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2		121
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52		141
Итого за завтрак		460	26,86	20,68	91,22		655