

Утверждаю"

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



Гаврилов И.Г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов (2 смена) на 86,07 рублей

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: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
18	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	
37	Фрикадельки мясные	80	11,3	9,3	8,2	169
24	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,6	4,7	39,4	162
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	230
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	35
Итого за обед		775	26,06	18,78	97,82	141

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-Весна
Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Обед						
9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,7	5	11,6	219
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
27	Каша молочная "Дружба"	185	5,6	7,6	29,5	209
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 обед		715	15,49	15,71	79,92	641

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-Весна
Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
20	Суп с картофелем и макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	149
16	Каша "Артек" молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8	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 обед		695	15,46	10,18	94,22	661

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-Весна
Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Обед									
21	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,1	5,2	15,4	169			
30	Гуляш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	232			
77	Каша гречневая рассыпчатая	185	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 обед		805	38,86	32,28	141,82	1064			

День: 5
 Сезон: Зима-Весна
 Неделя: 1
 Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
15	Суп из овощей	250	20,9	20,1	30,5	139
42	Плов из говядины	200	20,9	20,1	30,5	393
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за обед		710	47,36	40,68	99,62	708

День: 6
 Сезон: Зима-Весна
 Неделя: 2
 Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
8	Суп картофельный с бобовыми и грибами	270	7,9	3,7	31,5	202
30	Гуляш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	232
77	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,4	6,8	45,4	288
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 обед		815	40,66	28,18	140,32	984

День: 7
 Сезон: Зима-Весна
 Неделя: 2
 Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
51	Щи по-уральски (с крупой)	260	1,8	5,5	7	87
23	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	36,1	231
36	фрикадельки из мяса птицы	105	19,1	1,8	9,4	130,9
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 обед

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Зима-Весна

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У		
Обед			4	5	6		7

9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,7	5	11,6	219
16	Каша "Артек" молочная вязкая	185	10	10	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 обед		705	17,26	15,48	101,32	731

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Зима-Весна

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У		
Обед			4	5	6		7

21	Расоольник ленинградский со сметаной	260	2,1	5,2	15,4	169
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
24	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,6	4,7	39,4	230
29	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за обед		715	16,79	13,01	104,32	651

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Зима-Весна

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
51	Щи по-уральски (с крупой)	260	1,8	5,5	7	87
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 обед		720	28,66	26,18	98,22	742