

[illegible]

Гаспардинов И.Г.

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	Сезон: Зима-Весна Возраст: 7-12 лет					
			Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
1			2					
Завтрак			3	4	5	6	7	
37	Фрикадельки мясные							
24	Макаронные изделия отварные с маслом	80	11,3	9,3	8,2		162	
40	Сок для детского питания	185	6,6	4,7	39,4		230	
12	Чай с сахаром	200	0	0	11,2		45	
6	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	9,1		35	
Итого за завтрак			60	5,46	0,48	29,52	141	
Обед			725	23,46	14,48	97,42	613	
18	Суп-лапша домашняя							
10	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	250	2,6	4,3	11,6		169	
14	Компот из смеси сухофруктов	200	19,3	19,9	18,9		334	
6	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,1	31,2		121	
Итого за обед			60	5,46	0,48	29,52	141	
Итого за день			710	27,86	24,78	91,22	765	

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна
Возраст: 7-12 лет

		Возраст: 7-12 лет					
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		
Завтрак							
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	
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141	
Итого за завтрак		555	14,19	11,11	78,12	469	
Обед							
9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,7	5	11,6	219	
36	фрикадельки из мяса птицы	105	19,1	1,8	9,4	130,9	
46	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	
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		805	30,06	13,18	83,62	691,9	

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна
Возраст: 7-12 лет

№.ТК	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
------	--------------------	-------	----------------------	----------------

		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16	Каша "Артек" молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8	
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	336
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	45
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	35
Итого за завтрак						
		645	12,76	7,68	86,62	141
Обед						
20	Суп с картофелем и макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	557
3	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	
29	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	149
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	360
Итого за обед						
		690	23,37	19,63	105,6	76
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
Завтрак							
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 завтрак							
		545	36,76	27,08	126,42		895
Обед							
21	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,1	5,2	15,4		169
24	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,6	4,7	39,4		230
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	14,26	10,38	93,42		575

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
Завтрак							
42	Плов из говядины	200	20,9	20,1	30,5		393
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2		45
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		660	26,46	20,58	80,32	614
Обед						
15	Суп из овощей	250	20,9	20,1	30,5	139
46	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
37	Фрикадельки мясные	80	11,3	9,3	8,2	162
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		770	41,86	35,88	123,42	729

День: 6

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
Завтрак						
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 завтрак		545	32,76	24,48	108,82	782
Обед						
8	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270	7,9	3,7	31,5	202
10	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	19,3	19,9	18,9	334
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		730	32,76	24,08	89,02	712

День: 7						
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
Завтрак						
36	Фрикадельки из мяса птицы	105	19,1	1,8	9,4	130,9
23	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	36,1	231
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		550	29,86	9,48	84,32	539,9
Обед						
51	Щи по-уральски (с крупой)	260	1,8	5,5	7	87
24	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,6	4,7	39,4	230

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 обед		705	13,86	10,68	95,92	534

День: 8						
Неделя:2						
№ТК		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
Завтрак						
16	Каша "Артек" молочная вязкая	185	10	10	51,1	336
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		645	15,56	10,48	100,92	557
Обед						
9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,7	5	11,6	97
3	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	360
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		700	22,87	22,23	109,6	719

День: 9						
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
Завтрак						
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 экстрактах	200	0	0	20	76
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		555	15,09	8,21	98,72	529
Обед						
21	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,1	5,2	15,4	169
19	Рагу из овощей	187	3,3	14	18,5	221
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		707	11,36	19,78	94,62	652

День: 10						
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	7	
Завтрак							
42	Плов из говядины	3	4	5	6	7	
14	Компот из смеси сухофруктов	200	20,9	20,1	30,5		393
6	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,1	31,2		121
4	Яблоко	60	5,46	0,48	29,52		141
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8		47
Обед		560	27,26	21,08	101,02		702
51	Щи по-уральски (с крупой)						
36	Фрикадельки из птицы	260	1,8	5,5	7		87
77	Каша гречневая рассыпчатая	105	19,1	1,8	9,4		130
82	Компот из апельсинов с яблоками	185	10,4	6,8	45,4		288
6	Хлеб пшеничный	200	0,48	0,25	26,81		35
Итого за обед		60	5,46	0,48	29,52		141
		810	37,24	14,83	118,13		681