

АКТИНОМР АСКИНСКИЙ
Г.А.ВУТД

Гадлутинов 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

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

ДЕНЬ: 5
Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

День: 4

Возраст: 11-18 лет

Завтрак

30	Гуляш из говядины	120	21,7	22,6	2,9	303
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		637	42,06	32,58	126,62	966

День: 5
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						
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 завтрак		460	26,46	20,58	69,12	569

День: 6
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						
30	Гуляш из говядины	120	21,7	22,6	2,9	303
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		637	42,06	32,58	126,62	966

День: 7
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						
36	Фрикадельки из мяса птицы	105	19,1	1,8	9,4	130,9
23	Каша рисовая молочная вязкая	257	7,2	10	50,1	321
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		622	31,86	12,28	98,32	629,9

День: 8
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							
16	Каша "Артек" молочная вязкая	257	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		717	15,56	10,48	100,92		557

День: 9

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			4	5	6	7
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	
24	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,1	7,2	48,2	35
29	Кисель из концентрата на фруктовых или	200	0	0	20	295
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	76
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	141
Итого за завтрак		598	16,59	10,71	107,52	47
Итого за завтрак						594

День: 10

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			4	5	6	7
42	Плов из говядины	200	20,9	20,1	30,5	
14	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	393
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	121
Итого за завтрак		460	26,86	20,68	91,22	141
Итого за завтрак						655