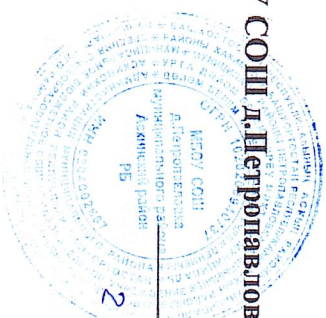


"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ д.Петропавловка МР Аскинский район РБ



И.А.Калимов

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 5 - 11 классов (Род. взнос)

МБОУ СОШ, СОШ на 2022-2023 учебный год по сборнику технологических карт, рецептов 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

Неделя: 1									
Возраст: 12 лет и старше									
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Цена	
			Б	Ж	У	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
№325 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	130	35,6		
№611/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,57	257	12,22		
№300 Сб.реп 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	1,11		
421/11 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88	2,1		
№420/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	2,42		
Итого за завтрак		575	30,95	10,58	110,97	640	53,45		

День: вторник

Неделя: 1

Неделя: 1									
Возраст: 12 лет и старше									
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Цена	
			Б	Ж	У	В			
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
№192 Сб.реп 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша гречневая молочная вязкая	250/7	10,9	11,3	44,5	325	19,06		
№310 Сб.реп 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	31,2	121	4,44		
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,1		
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	2,42		
Итого за завтрак		547	18,6	12,3	121,6	664	28,02		

День: среда

Неделя: 1

Неделя: 1									
Возраст: 12 лет и старше									
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена		
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7			

Завтрак									
№107 Сб,рец 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162	42,37		
№195 Сб,рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336	17,75		
№324 Сб,рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на глюкозовых	200	0	0	20	76	3,36		
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,1		
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	2,42		
Итого за завтрак		657	28,5	20,2	125,2	792	68		

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше									
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена		
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
№227 Сб,рец 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295	8,66		
№309 Сб,рец 638 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из яблоков или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	12,15		
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,1		
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	2,42		
Итого за завтрак		518	16,6	8,2	126,5	643	25,33		

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше									
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена		
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
№119 Сб,рец 443 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	89,08		
№300 Сб,рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	1,11		

421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,1
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	2,42
Итого за завтрак		540	33,4	26,2	93,6	743	94,71

День: понедельник

Неделя:2

Неделя: 2		Возраст: 12 лет и старше						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У	Минералы		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№107 Сб. реч. 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162	42,37	
№227 Сб. реч. 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Макаронные изделия отварные с	220/8	8,1	7,2	48,2	295	8,64	
№300 Сб. реч. 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	1,11	
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,1	
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	2,42	
Итого за завтрак		628	26,7	17,4	111,4	710	56,64	

День: вторник

Неделя:2

Неделя: 2		Возраст: 12 лет и старше						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Цена
			Б	Ж	У	Минералы	Макроэлементы	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№325 Сб. реч. на прод. для пит. детей под ред. Могильного М.П. Москва 2016г	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	131	35,6	
№191 Сб. реч. 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	7,2	10	50,1	321	18,99	
№300 Сб. реч. 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	1,11	
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,1	

№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	2,42
Итого за завтрак		652	33,6	12,7	114,5	705	60,22

День: среда

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№12.2 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	225		32,98
№186 СБ, реч. 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша пшеничная рассыпчатая	250/7	10,8	8,8	60,5	370		8,61
№300 СБ, реч. 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35		1,11
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88		2,1
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130		2,42
Итого за завтрак		647	32,19	26,09	120,87	848		47,22

День: четверг

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№188 СБ, реч. 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6,7	50,4	299		7,49
№107 СБ, реч. 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162		42,37
№302 СБ, реч. 686 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37		2,04
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88		2,1
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130		2,42

Итого за завтрак	657	26,6	16,9	113,8	716	56,42
------------------	-----	------	------	-------	-----	-------

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У	Минералы		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№195 Сб, рел 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336	17,75	
№310 Сб, рел 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на глюкозных	200	0	0	20	76	3,36	
421/11 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,3	0,4	18,4	88	2,1	
№420/06 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	2,42	
Итого за завтрак		547	17,2	10,9	117	630	25,63	