

"Утверждаю"

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



Галимуллин И.Г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена) на 76,96 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
Завтрак							
37	Фрикадельки мясные	80	11,3	9,3	8,2		
24	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,6	4,7	39,4		162
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2		230
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		725	23,46	14,48	97,42		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		
Завтрак							
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0		
27	Каша молочная "Дружба"	185	5,6	7,6	29,5		35
11	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3		209
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		37
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52		47
Итого за завтрак		555	14,19	11,11	78,12		141

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
Завтрак							
16	Каша "Артек" молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8		336
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		645	12,76	7,68	86,62		557

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Зима-Весна
Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак						
30	Гуляш из говядины					7
77	Каша гречневая рассыпчатая	100	16,4	17,1	2,7	232
14	Компот из смеси сухофруктов	185	10,4	6,8	45,4	401
6	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,1	31,2	121
Итого за завтрак		60	5,46	0,48	29,52	141
		545	32,76	24,48	108,82	895

День: 5

Сезон: Зима-Весна

Неделя:1

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак						
42	Плов из говядины					7
40	Сок для детского питания	200	20,9	20,1	30,5	393
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
		660	26,46	20,58	80,32	614

День: 6

Сезон: Зима-Весна

Неделя:2

Возраст:7-12 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	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

День: 7

Сезон: Зима-Весна

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак						
36	Фрикадельки из мяса птицы	105	19,1	1,8	9,4	130,9

