

"Утверждаю"

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



Галимуллин И.Г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся с ОВЗ и детей участников СВО 5-11 классы на 177,11 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: 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						
37	Фрикадельки мясные	100	14,1	11,8	10,4	
24	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,1	7,2	48,2	205
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	295
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		788	27,76	19,48	108,42	141
Обед						
18	Суп-лапша домашняя	300	3,1	5,1	13,9	721
10	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	250	25,4	25,8	23	115
14	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	429
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	121
Итого за обед		810	34,46	31,48	97,62	141
Итого за день						
Итого за день						806

День: 2
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	
Завтрак						
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
46	Каша молочная "Дружба"	257	7,7	10,6	41	291
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		627	16,29	14,11	89,62	551
Обед						
9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	312	2	6	14	117
36	Фрикадельки из мяса птицы	105	19,1	1,8	9,4	130,9
46	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	19,4	203
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		897	31,16	15,48	81,42	626,9

День: 3
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						
16	Каша "Артек" молочная вязкая	257	10	10,1	51,1	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		717	15,56	10,58	100,92	557
Обед						
20	Суп с картофелем и макаронными изделиями	300	3,2	3	22,6	133
3	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	360
29	Кисель из концентрата на плодовых или	200	0	0	20	76
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за обед		740	23,87	20,13	109,4	710

День: 4

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						
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
Обед						
21	Рассольник ленинградский со сметаной	312	2,6	6,2	18,5	142
24	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,1	7,2	48,2	295
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		800	16,26	13,88	105,32	471

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	250	26,1	25,3	38,6	490
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						
Обед		710	31,66	25,78	88,42	711
15	Суп из овощей	300	26,1	25,3	38,6	149
46	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	19,4	203
37	Фрикадельки мясные	100	14,1	11,8	10,4	205
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		880	50,66	44,88	129,12	819

День: 6

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 2

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
Обед						
8	Суп картофельный с бобовыми и гречками	325	9,6	4,4	38,5	245
10	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	250	25,4	25,8	23	429
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		835	40,56	30,68	100,12	850

День: 7

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 2

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
Обед						
51	Шн по-уральски с крупой	312	2,2	6,6	8,5	104
24	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,1	7,2	48,2	295
29	Кисель из концентрата на плодовых или	200	0	0	20	76

6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за обед		800	15,76	14,28	106,22	
День: 8		Сезон: Зима-Весна				
Неделя: 2		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	
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	336
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	45
Итого за завтрак		717	15,56	10,48	100,92	141
Обед						
9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	312	2	6	14	557
3	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	117
14	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	360
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	121
Итого за обед		752	23,17	23,23	112	141
Итого за обед						739

День: 9
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						
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
24	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,1	7,2	48,2	295
29	Кисель из концентрата на плодовых или	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		598	16,59	10,71	107,52	47
Итого за завтрак						594
Обед						
21	Рассольник ленинградский со сметаной	312	2,6	6,2	18,5	142
19	Рагу из овощей	210	4,1	18,1	22,6	279
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		782	12,66	24,88	101,82	141
Итого за обед						683

День: 10
Неделя: 2
Сезон: Зима-Весна
Возраст: 11-18 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак									
42	Плов из говядины								
14	Компот из смеси сухофруктов	250	26,1	25,3	38,6			490	
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	
		610	32,46	26,28	109,12			799	
Обед									
51	Щи по-уральски с крупой								
36	Фрикадельки из птицы	312	2,2	6,6	8,5			104	
77	Каша гречневая рассыпчатая	105	19,1	1,8	9,4			130	
82	Компот из апельсинов с яблоками	257	14,4	9,4	63			401	
6	Хлеб пшеничный	200	0,48	0,25	26,81			35	
Итого за обед		60	5,46	0,48	29,52			141	
		934	41,64	18,53	137,23			811	