

День: понедельник

Неделя: I

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
№325	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1.9	5.7	7.3
№611/02	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4.55	7.88	46.57
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1
	Яблоко				
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
Итого за завтрак		735	10.55	14.08	90.47

День: вторник

Неделя: I

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
	Фрикадельки из мяса птицы	100/5	19.1	1.8	9.4
№302	Каша рисовая	250/7	10.9	11.3	44.5
№310	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.1	31.2
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
Итого за завтрак		605	15.4	11.9	103.2

День: среда

Неделя: I

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7.2	7.2	36.8
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20

№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
Итого за завтрак		545	22.5	17	92.5

День: четверг

Неделя:1

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6

Завтрак					
№25	Салат из свеклы	80	1.1	6.6	5.3
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4.86	6.72	26.35
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19.1	1.8	9.4
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.3	0.1	32.4
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2.8	3.2	10.1
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
Итого за завтрак		610	32.06	12.32	105.75

День: пятница

Неделя:1

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6

Завтрак					
№96/19	Гуляш из говядины	45/45	13.78	15.03	3.18
№138/21	Макаронные изделия	180	6.6	4.7	39.4
№287	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
Итого за завтрак		600	27.28	23.03	84.98

День: понедельник

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6

Завтрак					
----------------	--	--	--	--	--

№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.6	3.8	2.9
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7.2	7.2	36.8
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1
	Фрукты	200	0	0	11.2
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
Итого за завтрак		745	11.3	7.7	84.6

День: вторник

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
№17	Салат из моркови	80	0.8	3.6	11.6
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19.1	1.8	9.4
№191	Каша пшенная молочная вязкая	180/5	5.2	7.2	36.1
№300	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.1
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
	Сок фруктовый	200	0	0	11.2
Итого за завтрак		540	28.4	9.5	93.3

День: среда

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
№12.2	Филе грудки, припущенное в соусе	50/50	14.09	16.39	5.37
№186	Каша рисовая	180/5	7.8	6.3	43.6
№300	Кофейный напиток	200	0.1	0	9.1
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
Итого за завтрак		735	25.99	23.19	85.57

День: четверг

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
№27/01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.63	0
№188	картофельное пюре	180/5	5.8	4.8	36.3
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
Итого за завтрак		555	21.2	14.6	81.3

День: пятница

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
	Винегрет овощной				
№195	Каша "Дружба" молочная вязкая	250/7	10	10	51.1
№310	Какао с молоком	200	0	0	20
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5
№38	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8
Итого за завтрак		607	14.4	10.9	108.4

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов на 59,76 рублей

МБОУ СОШ,ООШ на 2022-2023 учебный год по сборнику технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для

школьного питания 2018 года ООО "Партнер"

Энергетическая ценность (ккал)	
7	
88	
257	
35	
130	
510	

Энергетическая ценность (ккал)
7
130
325
121
130
576

Энергетическая ценность (ккал)
7
162
242
76

130
610

Энергетическая ценность (ккал)
7
84
186
130
130
82
130
658

Энергетическая ценность (ккал)
7
203
230
94
130
657

Энергетическая ценность (ккал)
7

48
242
35
45
130
452

Энерге- тическая ценность (ккал)									
7									
80									
131									
231									
35									
130									
45									
572									

Энерге- тическая ценность (ккал)
7
225
266
35
130
656

Энерге- тическая ценность (ккал)
7
35
215
162
37
130
579

Энерге- тическая ценность (ккал)
7
336
76
130
47
589

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№325	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100/5	19.1	1.8	9.4	130
№611/02	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4.55	7.88	46.57	257
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
	Яблоко					
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		535	27.75	10.18	92.57	552
Обед						
№65	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	250/20	7.9	3.7	31.5	202
№188	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6.7	50.4	299
№324	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		817	23.1	11.3	147.8	795

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Фрикадельки из птицы					
№193	Каша рисовая	250/7	10.9	11.3	44.5	325
№310	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.1	31.2	121

№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		607	15.4	11.9	103.2	576
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16.2	14.5	13.9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8.1	7.2	48.2	295
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		878	33.4	26.8	127.8	888

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7.2	7.2	36.8	242
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		545	22.5	17	92.5	610
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	8.2	6.6	105
№68	Суп-лапша домашняя	250	2.6	4.3	11.6	96
№158	Рагу из овощей	200/10	4.1	18.1	22.6	279
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.3	0.1	32.4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		850	15.2	23.4	112.5	828

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из свеклы с растительным маслом					
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4.86	6.72	26.35	186
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19.1	1.8	9.4	130
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.3	0.1	32.4	130
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2.8	3.2	10.1	82
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		610	32.06	12.32	105.75	658
Обед						
№14	Салат из свежих огурцов	100	0.8	4.5	3	55
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со	250/10	1.7	5	11.6	97
№188	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6.7	50.4	299
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		907	17.4	12.7	139.1	790

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№96/19	Гуляш из говядины	45/45	13.78	15.03	3.18	203
№138/21	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3.51	5.42	23.56	177
№300	Кофейный напиток	200	0.1	0	9.1	35
№38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		600	21.79	21.35	73.14	592
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88

№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16.2	14.5	13.9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8.1	7.2	48.2	295
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		878	33.4	26.8	127.8	888

День: понедельник

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из свежих помидоров и огурцов					
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7.2	7.2	36.8	242
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
	Фрукты	200	0	0	11.2	45
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		745	11.3	7.7	84.6	452

Обед						
№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	3.7	31.5	202
№158	Рагу из овощей	200/10	4.1	18.1	22.6	279
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		770	19.2	22.7	120	775

День: вторник

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из моркови	80	0.8	3.6	11.6	80

№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19.1	1.8	9.4	131
№191	Каша пшениная молочная вязкая	180/5	6.5	8	30.7	221
№300	Чай слимоном и сахаром	200	0.1	0	9.1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		540	29.7	10.3	76.7	517
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	8.2	6.6	105
№68	Суп-лапша домашняя	250	2.6	4.3	11.6	96
№193	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/7	10.9	11.3	44.5	325
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		897	22.5	24.8	139.8	865

День: среда

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№12.2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50/50	14.09	16.39	5.37	225
№186	Каша "Геркулес" молочная	180/5	7.8	6.3	43.6	266
№300	Кофейный напиток	200	0.1	0	9.1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		735	25.99	23.19	85.57	656
Обед						
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1.7	5	11.6	97
№131/8	Плов из курицы	180	15.21	16.65	37.28	359
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		730	24.61	22.65	125.98	795

День: четверг

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№27/01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.63	0	35
№138	Картофельное пюре	250/7	8	6.7	50.4	299
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		627	23.4	16.5	95.4	663
Обед						
№14	Салат из свежих огурцов	100	0.8	4.5	3	55
№56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2.1	5.2	15.4	119
№158	Рагу из овощей	200/10	4.1	18.1	22.6	279
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.3	0.1	32.4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		860	14.7	24.3	116.3	801

День: пятница

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№42	Винегрет овощной	80	1	1.9	5.7	44
№195	Каша "Дружба"	250/7	10	10	51.1	336
№310	Какао с молоком	200	0	0	20	76
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
№38	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за завтрак		607	14.4	10.9	108.4	589
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16.2	14.5	13.9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8.1	7.2	48.2	295
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35

421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		855	33.4	26.8	127.8	888

Неделя:1

Возраст:7-12 лет

День: вторник

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						
	Фрикадельки из птицы					
№193	Каша рисовая	180/5	7.9	8.1	32.1	234
№310	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.1	31.2	121
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		535	12.4	8.7	90.8	485
Обед						

	Салат из свеклы	80	1.1	6.6	5.3	84
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4.86	6.72	26.35	186
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19.1	1.8	9.4	130
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.3	0.1	32.4	130
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2.8	3.2	10.1	82
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		610	32.06	12.32	105.75	658
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	8.2	6.6	105
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	1.7	5	11.6	97
№188	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5.8	4.8	36.3	215
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		907	15.2	10.8	125	756

День: пятница

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						
№96/19	Гуляш из говядины	45/45	13.78	15.03	3.18	203
№138/21	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3.51	5.42	23.56	177
№300	Кофейный напиток	200	0.1	0	9.1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		600	21.39	20.95	63.34	545
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16.2	14.5	13.9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.6	4.7	39.4	230
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		835	31.9	24.3	119	823

День: понедельник

Неделя: 2

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						
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.6	3.8	2.9	48
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7.2	7.2	36.8	242
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
	Фрукты	200	0	0	11.2	45
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		745	11.9	11.5	87.5	500
Обед						
№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	3.7	31.5	202
№158	Рагу из овощей	180/7	3.3	14	18.5	221
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		747	18.4	18.6	115.9	717

День: вторник

Неделя:2

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						
№17	Салат из моркови	80	0.8	3.6	11.6	80
№325	Сыр (порциями)	100/5	19.1	1.8	9.4	131
№191	Каша пшенная молочная вязкая	180/5	5.2	7.2	36.1	231
№300	Чай с сахаром и с лимоном	200	0.1	0	9.1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
	Сок фруктовый для детского питания					
Итого за завтрак		540	28.4	9.5	82.1	527
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	8.2	6.6	105
№68	Суп-лапша домашняя	250	2.6	4.3	11.6	96
№193	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	180/5	7.9	8.1	32.1	234
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121

421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		825	19.5	21.6	127.4	774

День: среда

Неделя:2

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						
№12.2	Филе грудки, припущенное в соусе	50/50	14.09	16.39	5.37	225
№186	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	7.8	6.3	43.6	266
№300	Кофейный напиток	200	0.1	0	9.1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		735	25.99	23.19	85.57	656
Обед						
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1.7	5	11.6	97
№131/8	Плов из курицы	180	15.21	16.65	37.28	359
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		730	24.61	22.65	125.98	795

День: четверг

Неделя:2

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						
№27/01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.63	0	35
№188	Картофельное пюре	180/5	5.8	4.8	36.3	215
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		555	21.2	14.6	81.3	579

Обед						
№14	Салат из свежих огурцов	100	0.8	4.5	3	55
№56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2.1	5.2	15.4	119
№158	Рагу из овощей	180/7	3.3	14	18.5	221
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.3	0.1	32.4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		837	13.9	20.2	112.2	743

День: пятница

Неделя:2

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	Винегрет овощной	80	1	1.9	5.7	44
№195	Каша "Дружба"	250/7	10	10	51.1	336
№310	Какао с молоком	200	0	0	20	76
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
	Фрукты					
Итого за завтрак		607	14	10.5	98.6	542
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16.2	14.5	13.9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.6	4.7	39.4	230
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за обед		835	31.9	24.3	119	823

--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№10	Салат из белокочанной капусты, моркови и	100	2.3	7.2	9.1	110
№325	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4.55	7.88	46.57	257
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
	Яблоко					
Итого за завтрак		575	14.15	15.98	110.67	620

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Фрикадельки из птицы					
№302	Каша рисовая	250/7	10.9	11.3	44.5	325
№310	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.1	31.2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		647	18.6	12.3	121.6	664

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7.2	7.2	36.8	242

№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		585	25.7	17.4	110.9	698

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№25	Салат из свеклы	100	1.3	8.2	6.6	105
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4.86	6.72	26.35	186
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19.1	1.8	9.4	130
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.3	0.1	32.4	130
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2.8	3.2	10.1	82
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		650	35.26	12.72	124.15	746

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№96/19	Гуляш из говядины	45/45	13.78	15.03	3.18	203
№138/21	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3.51	5.42	23.56	177
№287	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9	94
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		640	27.39	24.15	87.54	692

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.8	4.7	3.6	61
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7.2	7.2	36.8	242
№300	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		785	15.7	13.2	105.2	603

День: вторник

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№17	Салат из моркови	100	1.1	4.5	14.5	100
№325	Сыр (порциями)	100/5	19.1	1.8	9.4	131
№191	Каша пшенная молочная вязкая	180/5	5.2	7.2	36.1	231
№300	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
	Сок фруктовый для детского питания					
Итого за завтрак		580	31.6	9.9	100.5	615

День: среда

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№12.2	Филе грудки, припущенное в соусе	50/50	14.09	16.39	5.37	225
№186	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	7.8	6.3	43.6	266
№300	Кофейный напиток	200	0.1	0	9.1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88

№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		775	29.19	23.59	103.97	744

День: четверг

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№27/01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.63	0	35
№188	Картофельное пюре	180/5	5.8	4.8	36.3	215
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
Итого за завтрак		595	27.03	17.63	99.7	667

День: пятница

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№42	Винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.2	54
№195	Каша "Дружба" молочная вязкая	250/7	10	10	51.1	336
№310	Какао с молоком	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0.5	27.5	130
№38	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за завтрак		647	17.6	11.3	126.8	677

"Утверждаю"

Директор МОБУ Карадельская СОШ №1 с. Карадель МР Карадельский район РБ

_____Ильясов Р.М.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся из многодетных малоимущих семей 5-11 классы на 64,32 рубля
МОБУ СОШ,ООШ на 2022-2023 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для
школьного питания 2018 года ООО "Партнер"

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Кашкино МР Аскинский район РБ

_____ Файзуллин А.Г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена) на 57,43 рублей

МБОУ СОШ,ООШ на 2020-2021 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур 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

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Кашкино МР Аскинский район РБ

_____ Файзуллин А.Г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся с ОВЗ 5-11 классы на 138,52 рублей

МБОУ СОШ,ООШ на 2020-2021 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур 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

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Кашкино МР Аскинский район РБ

_____ Файзуллин А.Г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся с ОВЗ 1-4 классы на 121,66 рубль

МБОУ СОШ,ООШ на 2020-2021 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур 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

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Кашкино МР Аскинский район РБ

_____ Файзуллин А.Г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов (2 смена) на 64,23 рубля

МБОУ СОШ,ООШ на 2020-2021 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур 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