



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1 с. Аскино

МР Аскинский район

Шаймарданов Ф.З.

2021г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов на 64,32 рубля МБОУ СОШ,ООШ

на 2021-2022 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

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше

Неделя: 1		Возраст: от 11 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 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	130
№611/02 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,57	257
№300 Сб.реп 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
№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
		735	27,75	10,18	103,77	597
Итого за завтрак						

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: от 11 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 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ		Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№302 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ		Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	182
№80/62 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ		Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	120
№310 Сб.рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№38 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ		Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
		620	22,52	19,9	92,21	635	
Итого за завтрак							

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше

День: среда		Возраст: от 11 лет и старше					
Неделя: 1		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ТК	Б			Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№107 Сб.рец 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	100/40	11,3	9,3	8,2	162	
№195 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242	
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45	
		775	22,6	17	92,8	614	
Итого за завтрак							

День: четверг

Неделя: 1

Возраст:от 11 лет и старше

Неделя: 1		Возраст: от 11 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						
№02 Сб.рец 493 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	186
№96/19 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Гуляш из говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
№38 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
№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
Итого за завтрак		595	23,14	22,65	75,93	601

День: пятница

Неделя:1

Возраст:от 11 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 Сб. рец. на прод. для пит. детей под ред. Могильного М.П. Москва 2016г	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№193 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	7,9	8,1	32,1	234
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	9,2	80
№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
Итого за завтрак		640	34,3	13,6	87,3	610

День: понедельник

Неделя:2

Возраст:от 11 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 Сб.рец 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	100/40	11,3	9,3	8,2	162
№211/05 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,76	5,75	49,44	280
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
№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
Итого за завтрак		795	23,16	15,55	105,44	652

Неделя:2

Возраст: от 11 лет и старше

День: вторник		Возраст:от 11 лет и старше					
Неделя:2		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ТК	Б			Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№96/19 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Гуляш из говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203	
№138/21 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Пюре картофельное	160	3,51	5,42	23,56	177	
№310 Сб.рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
№38 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
№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	
		600	22,19	21,45	95,24	678	
Итого за завтрак							

День: среда

Неделя:2

Возраст: от 11 лет и старше

Неделя:2		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ТК	Наименование блюда		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№325 Сб. рец. на прод. для пит. детей под ред. Могильного М.П. Москва 2016г	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№191 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№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
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
		740	28,4	9,5	93,3	572
Итого за завтрак						

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: от 11 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						
№183 Сб.реп 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
№80/62 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	120
№302 Сб.реп 686 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№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
№38 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		635	25,08	15,48	94,17	622

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: от 11 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 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№195 Сб.реп 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
№310 Сб.реп 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых	200	0	0	20	76
№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
	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	9,2	80
Итого за завтрак		617	19,83	16,33	107,8	657