



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1 с. Аскино
МР Аскинский район
Исаймарданов Ф.З.
_____ 2021 г.

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

День: понедельник

Неделя: I

Возраст: от 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№325 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	130
№611/02 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,57	257
№65 Сб.реп 139 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	3,7	31,5	202
№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
Итого за завтрак		1005	35,65	13,88	135,27	799

День: вторник

Неделя: I

Возраст: от 7-11 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 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№302 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148
№80/55 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108
№69 Сб.реп 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№310 Сб.реп 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
Итого за завтрак		845	23,25	19,72	102,64	677

День: среда

Неделя: I

Возраст: от 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			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
№68 Сб.рец 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№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	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
Итого за завтрак		1025	25,2	21,3	104,4	710

День: четверг

Неделя: I

Возраст: от 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			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
№58 Сб.рец 110 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
№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		855	24,84	27,65	87,53	698

Неделя: I

Возраст: от 7-11 лет

День: пятница

		Возраст: от 7-11 лет				Энергетическая ценность
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			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
№69 Сб.рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Йогурт для детского питания "Молочная"	100	3,2	3,2	9,2	80
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО		890	36,1	17,8	98	698
Итого за завтрак						

Неделя:2

Возраст: от 7-11 лет

День: понедельник		Возраст: от 7-11 лет					
Неделя:2		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ТК	Б			Ж	У		
	4			5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№107 Сб.рец 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	100	11,3	9,3	8,2	162	
№211/05 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210	
	Суп картофельный с бобовыми и	250/20	7,9	3,7	31,5	202	
№65 Сб.рец 139 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45	
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО		975	29,12	17,81	124,58	784	
Итого за завтрак							

День: вторник

Неделя:2

Возраст: от 7-11 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 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	Пюре картофельное	160	3,51	5,42	23,56	177
№68 Сб.реп 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№310 Сб.реп 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1		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		850	24,39	25,65	84,74	688

День: среда

Неделя:2

Возраст: от 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№325 Сб. реп. на прод. для пит. детей под ред.	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№191 Сб.реп 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
№58 Сб.реп 110 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№300 Сб.реп 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
Итого за завтрак		1000	30,1	14,5	104,9	669

День: четверг

Неделя:2

Возраст: от 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№183 Сб.рец 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	45/45	9,15	7,03	1,96	108
№56 Сб.рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119
№302 Сб.рец 686 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9	37
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Хлеб пшеничный обогащенный	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		885	26,15	19,93	109,36	729

День: пятница

Неделя:2

Возраст: от 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№27/01 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63		35
№195 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№69 Сб.рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№310 Сб.рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	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 "Молочная	100	3,2	3,2	9,2	80
Итого за завтрак		795	18,83	17,73	104,20	651