



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №1 с. Аскино

МР Аскинский район

Шаймарданов Ф.З.

" " " 2021г.

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов на 57,43 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: 1

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						
№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
№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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		735	27,75	10,18	103,77	597

День: вторник

Неделя: 1

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 РБ	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
№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	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		635	21,45	15,52	91,94	589

День: среда

Неделя: 1

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						
№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 витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
Итого за завтрак		775	22,6	17	92,8	614

День: четверг

Неделя: 1

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						
№02 Сб.рец 493 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша молочная "Дружба" с	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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		595	23,14	22,65	75,93	601

День: пятница

Неделя:1

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						
№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	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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		640	34,3	13,6	87,3	610

День: понедельник

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						
№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
№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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		735	21,22	14,11	93,08	582

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 Уфа РБ	Пюре картофельное	160	3,51	5,42	23,56	177
№310 Сб.рец 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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		600	21,79	21,35	73,14	592

День: среда

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						
№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	50	4	0,5	27,5	130
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
Итого за завтрак		740	28,4	9,5	93,3	572

День: четверг

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						
№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
№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 Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	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		625	24,05	14,73	93,96	610

День: пятница

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						
№27/01 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	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
№310 Сб.рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на	200	0	0	20	76
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	9,2	80
Итого за завтрак		545	17,03	13,53	93,50	563