



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № с. Аскино
МР Аскинский район РБ
Ф.З.Шаймарданов
2021 года

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся с ОВЗ (1-4 кл.) на 121,66 рублей
МБОУ СОШ №1 с.Аскино на 2021-2022 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных
изделий для школьного питания 2016 года ООО «Партнер», г.Уфа

День: понедельник

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						
№325 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	130
№611/02 МАО "Центр дет. и диет.питания"	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 питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		735	27,75	10,18	103,77	597
Обед						
№6 Сб.рец 43 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из капусты белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	72
№65 Сб.рец 139 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,9	3,7	31,5	202
№158 Сб.рец 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221
№324 Сб.рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		817	20	22	124	789

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"	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№302 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148
№80/55 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108
№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		635	21,45	15,52	91,94	589
Обед						
№42 Сб.реп 71 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44
№69 Сб.реп 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№99 Сб.реп 451 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№211/05 МАО "Центр дет. и диет.питания"	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210
№300 Сб.реп 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		875	32	26	122	847

День: среда

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						
№107 Сб.реп 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	100/40	11,3	9,3	8,2	162
№195 Сб.реп 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№300 Сб.реп 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
Итого за завтрак		775	22,6	17	92,8	614
Обед						
№17 Сб.реп 71 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80
№68 Сб.реп 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№97/64МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	258
№309 Сб.реп 638 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		790	23	23	123	782

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 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
Обед						
№6 Сб.рец 43 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из капусты белокочанной	80	1,7	3,6	8,2	71
№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
№158 Сб.рец 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221
№310 Сб.рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		807	14,4	23,6	115,4	728

День: пятница

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						
№325 Сб. рец. на прод. для пит. детей под	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 "Молочная	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
Обед						
№25 Сб.рец 64 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84
№69 Сб.рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№80/62 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108
№144 Сб.рец 203 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159
№309 Сб.рец 638 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		884	24,05	22,73	122,76	787

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"	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 питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		735	21,22	14,11	93,08	582
Обед						
№17 Сб.рец 71 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80
№65 Сб.рец 139 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп картофельный с бобовыми и	250/20	7,9	3,7	31,5	202
№97/64МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	258
№324 Сб.рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		810	27,46	22,31	130,08	834

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"	Гуляш из говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203
№138/21 МАО "Центр дет. и диет.питания"	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 питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		600	21,79	21,35	73,14	592
Обед						
№6 Сб.рец 43 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из капусты белокочанной	80	1,7	3,6	8,2	71,6
№221 Сб.рец 195 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№68 Сб.рец 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Плов с фруктами	180	15,21	16,65	37,28	359
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		790	26,81	25,45	112,08	780

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	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
Итого за завтрак		740	28,4	9,5	93,3	572
Обед						
№21 Сб.рец 40 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат витаминный	80	1,9	5,7	7,3	88
№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
№158 Сб.рец 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221
№310 Сб.рец 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		807	14,6	25,7	114,5	745

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 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		625	24,05	14,73	93,96	610
Обед						
№25 Сб.рец 64 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84
№56 Сб.рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119
№64 Сб.рец 97 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	258
№309 Сб.рец 638 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		800	23,26	26,91	120,08	809

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			10	2,63	2,63		35
№27/01 МАО "Центр дет. и диет.питания"	Сыр (порциями)	180/5	7,2	7,2	36,8		242
№195 Сб.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая						
№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 кухня"	100	3,2	3,2	9,2		80
			545	17,03	13,53	93,50	563
Итого за завтрак							
Обед			80	0,8	3,6	11,6	80
№17 Сб.рец 71 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из моркови	250	1,8	4,2	10,7		88
№69 Сб.рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	80/30	16,2	14,5	13,9		252
№99 Сб.рец 451 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Котлеты или биточки мясные	180/4	3,5	3,9	26,5		159
№144 Сб.рец 203 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Картофель отварной с маслом	200	0,1	0	9,1		35
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром						
421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4		88
№420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5		130
			904	29,6	27,1	117,7	832
Итого за обед							