Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1 с.Аскино
МР Аскинский район РБ
_____Ф.З.Шаймарданов
«___»_____2021 года

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся с ОВЗ (5-11 кл.) на 138,52 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:1

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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.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 белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89
№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	200/10	4,1	18,1	22,6	279
№324 Сб.рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на	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		**860**	21,3	27,2	130,3	864

День: вторник

Неделя:1

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		**620**	22,52	19,9	92,21	635
Обед						
№42 Сб.рец 71 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54
№69 Сб.рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№99 Сб.рец 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" 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
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		**945**	34,36	27,65	136,24	927

День: среда

Неделя:1

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 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.рец 71 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
№68 Сб.рец 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№97/64МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	258
№309 Сб.рец 638 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из плодов или ягод	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		**810**	23,76	23,91	125,48	802

День: четверг

Неделя:1

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89
№58 Сб.рец 110 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Борщ с капустой и картофелем на	250/10	1,7	5	11,6	97
№158 Сб.рец 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рагу из овощей	200/10	4,1	18,1	22,6	279
№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		**850**	15,6	28,6	121,6	804

День: пятница

Неделя:1

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
Обед						
№25 Сб.рец 64 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№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	50/50	10,18	7,78	2,17	120
№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		**914**	25,28	25,08	124,27	820

День: понедельник

Неделя:2

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
Обед						
№17 Сб.рец 71 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
№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	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		**830**	27,76	23,21	132,98	854

День: вторник

Неделя:2

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	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		**600**	22,19	21,45	95,24	678
Обед						
№6 Сб.рец 43 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4
№68 Сб.рец 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№221 Сб.рец 195 "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	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		**810**	27,21	26,35	114,18	798

День: среда

Неделя:2

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 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	100	1,6	4,6	11,1	90
№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	200/10	4,1	18,1	22,6	279
№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		**850**	15,1	28,7	122,4	805

День: четверг

Неделя:2

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	50/50	10,18	7,78	2,17	120
№302 Сб.рец 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
Обед						
№25 Сб.рец 64 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№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	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		**820**	23,46	28,51	121,38	830

День: пятница

Неделя:2

Возраст: от 11 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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.рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
№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 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
Обед						
№17 Сб.рец 71 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
№69 Сб.рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№99 Сб.рец 451 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№144 Сб.рец 203 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159
№300 Сб.рец 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	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		**924**	29,9	28	120,6	852