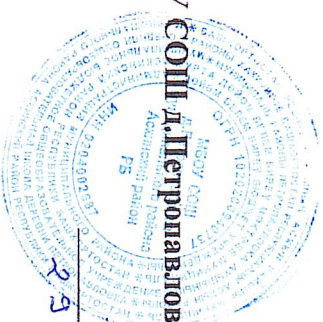


"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ д.Петропавловка МР Аскинский район РБ



29.12.2022г.

И.А.Кадимов

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся с ОВЗ 5-11 классы на 157,65 рублей

МБОУ СОШ,ООШ на 2022-2023 учебный год по сборнику технологических карт, рецептов 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

"Утверждаю"

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                                               |                      |      |      |       |                                |
|                         |                                            | Коллета куриная с соусом сметанным            | 60/30                |      |      |       |                                |
| №611/02                 | МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Рис припущенный                               | 180                  | 4,55 | 7,88 | 46,47 | 257                            |
|                         |                                            | Сок для детского питания                      | 200                  | 0    | 0    | 11,2  | 45                             |
| №300                    | СБ, рец 683 "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                                | 50                   | 4    | 0,5  | 27,5  | 130                            |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                            |                                               | 735                  | 8,65 | 8,38 | 94,37 | 467                            |
| <b>Обед</b>             |                                            |                                               |                      |      |      |       |                                |
| №65                     | СБ, рец 139 "Партнер" 2018г. г.Уфа         | Суп картофельный с бобовыми и грибами         | 250/20               | 7,9  | 3,7  | 31,5  | 202                            |
| №98                     | СБ, рец 436 "Партнер" 2018г. г.Уфа         | Жаркое по-домашнему                           | 250                  | 25,4 | 25,8 | 23    | 429                            |
| №324                    | СБ, рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа         | Кисель из концентрата на ягодных или яблочных | 200                  | 0    | 0    | 20    | 76                             |
| 421/11                  | МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40                   | 3,2  | 0,4  | 18,4  | 88                             |
| 420/02                  | МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                                | 50                   | 4    | 0,5  | 27,5  | 130                            |
| <b>Итого за обед</b>    |                                            |                                               | 810                  | 40,5 | 30,4 | 120,4 | 925                            |

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                                         |                      |      |      |      |                                |
| №193                    | СБ, рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа         | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | 250/7                | 10,9 | 11,3 | 44,5 | 325                            |
| №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                          | 50                   | 4    | 0,5  | 27,5 | 130                            |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                            |                                         | 607                  | 15,8 | 12,3 | 113  | 623                            |
| <b>Обед</b>             |                                            |                                         |                      |      |      |      |                                |
| №69                     | СБ, рец 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа         | Суп из овощей                           | 250                  | 1,8  | 4,2  | 10,7 | 88                             |
| №119                    | СБ, рец 443 "Партнер" 2018г. г.Уфа         | Плов из говядины                        | 250                  | 26,1 | 25,3 | 38,6 | 490                            |
| №300                    | СБ, рец 683 "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                    | 40                   | 3,2  | 0,4  | 18,4 | 88                             |
| №420/02                 | МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                          | 50                   | 4    | 0,5  | 27,5 | 130                            |

|               |  |     |      |      |       |     |
|---------------|--|-----|------|------|-------|-----|
| Итого за обед |  | 790 | 35,2 | 30,4 | 104,3 | 831 |
|---------------|--|-----|------|------|-------|-----|

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

|                  | №ТК                                               | Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--|--------------------------------|
|                  |                                                   |                                                |              | Б                    | Ж    | У     |  |                                |
| Завтрак          | 1                                                 |                                                | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                              |
|                  |                                                   | Мясные биточки                                 | 60           |                      |      |       |  |                                |
|                  | №195 С6, рец 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Каша "Алтек" молочная вязкая                   | 180/5        | 7,2                  | 7,2  | 36,8  |  | 242                            |
|                  | №324 С6, рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Кисель из концентрата на плодовых или яблочных | 200          | 0                    | 0    | 20    |  | 76                             |
| Итого за завтрак | №420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  |  | 130                            |
|                  |                                                   |                                                | 345          | 11,2                 | 7,7  | 84,3  |  | 448                            |
|                  |                                                   |                                                |              |                      |      |       |  |                                |
|                  |                                                   |                                                |              |                      |      |       |  |                                |
| Обед             | №25 С6, рец 64 "Партнер" 2018г. г.Уфа             | Салат из свежих с растительным маслом          | 100          | 1,3                  | 8,2  | 6,6   |  | 105                            |
|                  | №68 С6, рец 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Суп-лапша домашняя                             | 250          | 2,6                  | 4,3  | 11,5  |  | 96                             |
|                  | №158 С6, рец 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Рагу из овощей                                 | 210/10       | 4,1                  | 18,1 | 22,5  |  | 279                            |
|                  | №309 С6, рец 638 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Компот из плодов или ягод сушеных              | 200          | 1,3                  | 0,1  | 32,4  |  | 130                            |
| Итого за обед    | 421/11 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40           | 3,2                  | 0,4  | 18,4  |  | 88                             |
|                  | №420/02 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  |  | 130                            |
|                  |                                                   |                                                | 350          | 15,2                 | 23,4 | 112,5 |  | 828                            |
|                  |                                                   |                                                |              |                      |      |       |  |                                |

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

|                  | №ТК                                               | Наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |  | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--|--------------------------------|
|                  |                                                   |                                                   |              | Б                    | Ж    | У    |  |                                |
| Завтрак          | 1                                                 |                                                   | 3            | 4                    | 5    | 6    |  | 7                              |
|                  | №210 С6, рец 311 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Каша молочная "Дружба"                            | 250/7        | 7,7                  | 10,6 | 41   |  | 291                            |
|                  | №306 С6, рец 693 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Какао с молоком                                   | 200          | 3,3                  | 3,1  | 13,5 |  | 94                             |
|                  | №420/06 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ | Йогурт йодированный для детского питания          | 100          | 2,8                  | 3,2  | 10,1 |  | 82                             |
| Итого за завтрак |                                                   | Хлеб пшеничный                                    | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5 |  | 130                            |
|                  |                                                   |                                                   | 307          | 17,8                 | 17,4 | 92,2 |  | 597                            |
|                  |                                                   |                                                   |              |                      |      |      |  |                                |
|                  |                                                   |                                                   |              |                      |      |      |  |                                |
| Обед             | №14 С6, рец 16 "Партнер" 2018г. г.Уфа             | Салат из свежих огурцов                           | 100          | 0,8                  | 4,5  | 3    |  | 55                             |
|                  | №58 С6, рец 110 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со | 230/10       | 1,7                  | 5    | 11,5 |  | 97                             |
|                  | №227 С6, рец 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Макаронные изделия отварные с маслом              | 220/8        | 8,1                  | 7,2  | 48,2 |  | 295                            |
|                  | №310 С6, рец 638 "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 | 40  | 3,2  | 0,4  | 18,4  | 88  |
| №420/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный       | 50  | 4    | 0,5  | 27,5  | 130 |
| Итого за обед                                      |                      | 878 | 17,5 | 13,2 | 136,9 | 786 |

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 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                                           |                                          |              |                      |      |       |                                |
| №119 Сб,реп 443 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Плов из говядины                         | 250          | 26,1                 | 25,3 | 38,5  | 490                            |
| №300 Сб,реп 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Чай с сахаром                            | 200          | 0,1                  | 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                           | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  | 130                            |
| Итого за завтрак                                  |                                          | 600          | 30,6                 | 26,2 | 85    | 702                            |
| Обед                                              |                                          |              |                      |      |       |                                |
| №61 Сб,реп 140 "Партнер" 2018г. г.Уфа             | Суп с картофелем и макаронными изделиями | 250          | 2,7                  | 2,5  | 18,3  | 111                            |
| №98 Сб,реп 436 "Партнер" 2018г. г.Уфа             | Жаркое по-домашнему                      | 250          | 25,4                 | 25,8 | 23    | 429                            |
| №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                     | 40           | 3,2                  | 0,4  | 18,4  | 88                             |
| №420/02 МАО "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                           | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  | 130                            |
| Итого за обед                                     |                                          | 790          | 36,6                 | 29,3 | 120,1 | 888                            |

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 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                                            |                                       |              |                      |     |       |     |                                |
|                                                    | Мясные биточки с соусом томатным      | 60/30        |                      |     |       |     |                                |
| №227 Сб, реп. 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Макаронные изделия отварные с маслом  | 220/8        | 8,1                  | 7,2 | 48,2  | 295 |                                |
| №310 Сб, реп. 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,5                  | 0,1 | 31,2  | 121 |                                |
|                                                    | Сок для детского питания              | 200          | 0                    | 0   | 11,2  | 45  |                                |
| №420/06 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                        | 50           | 4                    | 0,5 | 27,5  | 130 |                                |
| Итого за завтрак                                   |                                       | 788          | 12,6                 | 7,8 | 118,1 | 591 |                                |
| Обед                                               |                                       |              |                      |     |       |     |                                |
| №6 Сб, реп. 43 "Партнер" 2018г. г.Уфа              | Салат из белокочанной капусты         | 100          | 2,1                  | 4,5 | 10,3  | 89  |                                |
| №65 Сб, реп. 139 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 230/20       | 7,9                  | 3,7 | 31,5  | 202 |                                |

|                                                    |                                               |        |      |      |      |     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|------|------|------|-----|
| №158 С6, реч 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Рату из овощей                                | 200/10 | 4,1  | 18,1 | 22,6 | 279 |
| №324 С6, реч 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных | 200    | 0    | 0    | 20   | 76  |
| 421/11 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40     | 3,2  | 0,4  | 18,4 | 88  |
| №420/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                                | 50     | 4    | 0,5  | 27,5 | 130 |
| Итого за обед                                      |                                               | 370    | 19,2 | 22,7 | 120  | 775 |

День: вторник

Неделя:2

Возраст: 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                                           |                                         |              |                      |      |       |     |                                |
|                                                   | Котлета куриная с соусом сметанным      | 60/30        |                      |      |       |     |                                |
| №191 С6, реч 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Каша рисовая молочная вязкая            | 180/5        | 5,2                  | 7,2  | 36,1  | 231 |                                |
| №300 С6, реч 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                          | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  | 130 |                                |
| Итого за завтрак                                  |                                         | 540          | 9,3                  | 7,7  | 72,7  | 396 |                                |
| Обед                                              |                                         |              |                      |      |       |     |                                |
| №68 С6, реч 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Суп-лапша домашний                      | 250          | 2,6                  | 4,3  | 11,5  | 96  |                                |
| №96 С6, реч 437 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Гуляш                                   | 100          | 16,4                 | 17,1 | 2,7   | 232 |                                |
| №193 С6, реч 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа           | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | 250/7        | 10,9                 | 11,3 | 44,5  | 325 |                                |
| №310 С6, реч 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                    | 40           | 3,2                  | 0,4  | 18,4  | 88  |                                |
| №420/02 МАО "Центр дет. и диет питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                          | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  | 130 |                                |
| Итого за обед                                     |                                         | 397          | 37,6                 | 33,7 | 135,9 | 992 |                                |

День: среда

Неделя:2

Возраст: 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                                            |                            |              |                      |     |      |     |                                |
|                                                    | Рыбные коточки             | 60           |                      |     |      |     |                                |
| №186 С6, реч 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Каша пшеничная рассыпчатая | 180/5        | 7,8                  | 6,3 | 43,6 | 266 |                                |
| №302 С6, реч 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             | 50           | 4                    | 0,5 | 27,5 | 130 |                                |
|                                                    | Сок для детского питания   | 200          | 0                    | 0   | 11,2 | 45  |                                |
| Итого за завтрак                                   |                            | 735          | 11,9                 | 6,8 | 91,6 | 478 |                                |

|                                                    |                                                   |            |              |              |               |            |  |  |  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|--|--|
| <b>Обед</b>                                        |                                                   |            |              |              |               |            |  |  |  |
| №14 Сб, реч 16 "Партнер" 2018г. г.Уфа              | Салат из свежих огурцов                           | 100        | 0,8          | 4,5          | 3             | 55         |  |  |  |
| №58 Сб, реч 110 "Партнер" 2018г. г.Уфа             | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со | 250/10     | 1,7          | 5            | 11,5          | 97         |  |  |  |
| №131/8 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ  | Плов из курицы                                    | 180        | 15,21        | 16,65        | 37,28         | 359        |  |  |  |
| №310 Сб, реч 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                              | 40         | 3,2          | 0,4          | 18,4          | 88         |  |  |  |
| №420/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                                    | 50         | 4            | 0,5          | 27,5          | 130        |  |  |  |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                                   | <b>930</b> | <b>24,61</b> | <b>22,65</b> | <b>125,98</b> | <b>795</b> |  |  |  |

День: четверг  
Неделя: 2

| №ТК                                                | Наименование блюда                    | Масса порции | Возраст: 11 лет и старше |            |             |            | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------------|------------|-------------|------------|--------------------------------|
|                                                    |                                       |              | Б                        | Ж          | У           |            |                                |
| 1                                                  | 2                                     | 3            | 4                        | 5          | 6           |            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>                                     |                                       |              |                          |            |             |            |                                |
| №27/01 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ  | Сыр (попийам)                         | 10           | 2,63                     | 2,63       | 0           | 35         |                                |
| №188 Сб, реч 299 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Каша ячневая рассыпчатая              | 250/7        | 8                        | 6,7        | 50,4        | 299        |                                |
| №302 Сб, реч 686 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Фрикадельки мясные (Тедгелли говьякы) | 60           |                          |            |             |            |                                |
|                                                    | 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                        | 50           | 4                        | 0,5        | 27,5        | 130        |                                |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                       | <b>627</b>   | <b>12,1</b>              | <b>7,2</b> | <b>87,2</b> | <b>501</b> |                                |

|                                                    |                                      |            |             |             |              |            |  |  |  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--|--|--|
| <b>Обед</b>                                        |                                      |            |             |             |              |            |  |  |  |
| №14 Сб, реч 16 "Партнер" 2018г. г.Уфа              | Салат из свежих огурцов              | 100        | 0,8         | 4,5         | 3            | 55         |  |  |  |
| №56 Сб, реч 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа             | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10     | 2,1         | 5,2         | 15,4         | 119        |  |  |  |
| №158 Сб, реч 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Рау из овощей                        | 200/10     | 4,1         | 18,1        | 22,6         | 279        |  |  |  |
| №309 Сб, реч 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                 | 40         | 3,2         | 0,4         | 18,4         | 88         |  |  |  |
| №420/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                       | 50         | 4           | 0,5         | 27,5         | 130        |  |  |  |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                      | <b>960</b> | <b>14,7</b> | <b>24,3</b> | <b>116,3</b> | <b>801</b> |  |  |  |

День: пятница  
Неделя: 2

| №ТК                                     | Наименование блюда                             | Масса порции | Возраст: 11 лет и старше |    |      |     | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|--------------------------|----|------|-----|--------------------------------|
|                                         |                                                |              | Б                        | Ж  | У    |     |                                |
| 1                                       | 2                                              | 3            | 4                        | 5  | 6    |     | 7                              |
| <b>Завтрак</b>                          |                                                |              |                          |    |      |     |                                |
| №195 Сб, реч 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа | Каша "Артек" молочная вязкая                   | 250/7        | 10                       | 10 | 51,1 | 336 |                                |
| №310 Сб, реч 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа | Кисель из концентрата на плодовых или яблочных | 200          | 0                        | 0  | 20   | 76  |                                |

|                                                    |                                      |       |      |      |       |     |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|------|------|-------|-----|
| №420/06 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб пшеничный                       | 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                                   |                                      | 507   | 14,4 | 10,9 | 108,4 | 589 |
| <b>Обед</b>                                        |                                      |       |      |      |       |     |
| №69 Сб, реч 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа             | Суп из овощей                        | 250   | 1,8  | 4,2  | 10,7  | 88  |
| №227 Сб, реч 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Мясные биточки с соусом томатным     | 60/30 |      |      |       |     |
| №300 Сб, реч 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа            | Макаронные изделия отварные с маслом | 220/8 | 8,1  | 7,2  | 48,2  | 295 |
| 421/11 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ  | Чай с сахаром                        | 200   | 0,1  | 0    | 9,1   | 35  |
| №420/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40    | 3,2  | 0,4  | 18,4  | 88  |
| Итого за обед                                      | Хлеб пшеничный                       | 50    | 4    | 0,5  | 27,5  | 130 |
|                                                    |                                      | 878   | 17,2 | 12,3 | 113,9 | 636 |