

"Утверждаю"

Директор МОБУ Новобердяшская СОШ МР Караидельский район РБ



Ф.М. Сафиева

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся ММС 5-11 классов на 67,21 рублей
МБОУ СОШ,ООШ на 2020-2021 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

День: понедельник
Неделя:1

№ТК		Наименование блюда	Возраст: 12 лет и старше				Энергетическая ценность (ккал)
1			Масса порции	Пищевые вещества (г)			
Завтрак		2	3	Б	Ж	У	7
№10		Салат из белокочанной капусты, моркови и Каша гречневая вязкая с маслом Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	100	2,3	7,2	9,1	110
№325			180	4,55	7,88	46,57	257
№300			200	0,1	0	9,1	35
421/11			40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02		Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		Яблоко	575	14,15	15,98	110,67	620
День: вторник							
Неделя: 1							

День: вторник
Неделя:1

№ТК	Наименование блюда	Возраст: 12 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Фрикадельки из птицы						
№302	Каша рисовая					
№310	Компот из свежих плодов	250/7	10,9	11,3	44,5	325
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	200	0,5	0,1	31,2	121
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за завтрак		50	4	0,5	27,5	130
		647	18,6	12,3	121,6	664

День: среда

Неделя: 1

День: среда
Неделя:1

№ТК	Наименование блюда	Возраст: 12 лет и старше					Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162	
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242	

№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		585	25,7	17,4	110,9	698

День: четверг

Неделя:1

Возраст: 12 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						
№25	Салат из свеклы	100	1,3	8,2	6,6	105
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	186
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	130
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	82
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		650	35,26	12,72	124,15	746

День: пятница

Неделя:1

Возраст: 12 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						
№96/19	Гуляш из говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203
№138/21	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3,51	5,42	23,56	177
№287	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		640	27,39	24,15	87,54	692

День: понедельник

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)
-----	--------------------	-------	----------------------	--------------------------------

№ТК	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		785	15,7	13,2	105,2	603

День: вторник

Неделя:2

Возраст:12 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						
№17	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
№325	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№191	Каша пшенная молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
№300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый для детского питания					
Итого за завтрак		580	31,6	9,9	100,5	615

День: среда

Неделя:2

Возраст:12 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						
№12.2	Филе грудки, припущенное в соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	225
№186	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	7,8	6,3	43,6	266
№300	Кофейный напиток	200	0,1	0	9,1	35

421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		775	29,19	23,59	103,97	744

День: четверг
Неделя:2

Возраст: 12 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						
№27/01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№188	Картофельное пюре	180/5	5,8	4,8	36,3	215
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		595	27,03	17,63	99,7	667

День: пятница
Неделя:2

Возраст: 12 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						
№42	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54
№195	Каша "Дружба" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
№310	Какао с молоком	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
№38	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		647	17,6	11,3	126,8	677