

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ д.Петропавловка МР Аскинский район РБ

И.А.Кадимов



10-ти дневное перспективное меню для обучающихся с ОВЗ 1-4 классы на 136,98 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

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
№325 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	130	130
№611/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,57	257	257
№300 Сб.реч 68,5 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	35
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45	45
№420/06 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	130
Итого за завтрак		735	27,75	10,18	103,77	597	597
Обед							
№65 Сб.реч 139 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	3,7	31,5	202	202
№98 Сб.реч 436 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	334
№324 Сб.реч 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76	76
421/11 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	88
420/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	130
Итого за обед		760	34,4	24,5	116,3	830	830

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
№193 Сб.реч 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/7	10,9	11,3	44,5	325	325
№310 Сб.реч 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	121
№38 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	47
№420/06 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	130
Итого за завтрак		607	15,8	12,3	113	623	623
Обед							
№69 Сб.реч 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88	88
№119 Сб.реч 443 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Плов из говядины	200	20,9	20,1	30,5	393	393
№300 Сб.реч 68,5 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	35
421/11 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	88

№420/02 МАО "Центр дет. и диет. питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		740	30	25,2	96,2	734

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 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	80/30	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
№324 Сб. рец 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	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
Итого за завтрак		545	22,5	17	92,5	610
Обед						
№25 Сб. рец 64 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84
№68 Сб. рец 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№158 Сб. рец 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221
№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	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		807	14,4	19,3	108,4	749

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 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						
№210 Сб. рец 311 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
№306 Сб. рец 693 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	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
Обед		607	17,8	17,4	92,2	597
№14 Сб. рец 16 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
№58 Сб. рец 110 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	1,7	5	11,6	97
№227 Сб. рец 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№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	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: 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							
№119 Сб.реп 443 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	
№300 Сб.реп 683 "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	18,8	111	
№98 Сб.реп 436 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	
№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		740	30,5	23,4	116	793	

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 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	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№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	23,9	17,1	126,3	753
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 гречками	250/20	7,9	3,7	31,5	202
№158 Сб.реп 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221

№324 Сб.реп 648 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
421/11 MAO "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02 MAO "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		847	18,4	18,6	115,9	717

День: вторник
Неделя:2

Возраст: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. реп. на прод. для пит. детей под ред. Могильного М.П.	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№191 Сб.реп 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
№300 Сб.реп 685 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/06 MAO "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		540	28,4	9,5	82,1	527
Обед						
№68 Сб.реп 148 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№96 Сб.реп 437 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Гуляш	100	16,4	17,1	2,7	232
№193 Сб.реп 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	180/5	7,9	8,1	32,1	234
№310 Сб.реп 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11 MAO "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02 MAO "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		825	34,6	30,5	123,5	901

День: среда
Неделя:2

Возраст: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						
№12.2 MAO "Центр дет. и диет.питания" ГО Уфа РБ	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	225
№186 Сб.реп 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша пшеничная рассыпчатая	180/5	7,8	6,3	43,6	266
№302 Сб.реп 686 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№420/06 MAO "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	25,99	23,19	96,97	703
Обед						
№14 Сб.реп 16 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55

№58 Сб.реп 110 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	1,7	5	11,6	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.реп 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		830	24,61	22,65	125,98	795

День: четверг

Неделя:2

Возраст: 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	0	35
№188 Сб.реп 297 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,8	4,8	36,3	215
№107 Сб.реп 471 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№302 Сб.реп 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
Итого за завтрак		555	21,2	14,6	81,3	579
Обед						
№14 Сб.реп 16 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
№56 Сб.реп 135 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119
№158 Сб.реп 224 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221
№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		837	13,9	20,2	112,2	743

День: пятница

Неделя:2

Возраст: 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						
№195 Сб.реп 302 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
№310 Сб.реп 639 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	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		607	14,4	10,9	108,4	589

Обед									
№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			
№227 Сб.реп 332 "Партнер" 2018г. г.Уфа	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230			
№300 Сб.реп 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	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		835	31,9	24,3	119	823			