



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

М.А. Нуриахметов

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся из многодетных малоимущих семей

5-11 классы на 78,02 рублей

МБОУ СОШ с. Старые Казанчи на 2025-2026 учебный год по технологическим картам,
основанных на технологических картах

ООО "Партнер", г.Уфа, Муниципальное автономное учреждение "Центр детского и диетического питания"

городского округа г.Уфа РБ

День: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
42	Плов из говядины	200	20,9	20,1	30,5	393
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		660	26,46	20,58	80,32	602

День: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
46	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
81	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104
39	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	82
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		627	18,84	17,16	105,97	653

День: 3

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10,1	51,1	336
48	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		617	22,86	22,28	145,12	870

День: 4

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
77	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401
30	Гуляш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	232
25	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		617	39,56	30,08	108,82	868

День: 5

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78	Картофель по деревенски	180	5,22	6,3	42	247
35	Котлеты из говядины п/ф в томатном соусе	60/50	14,1	11,8	10,4	205
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		750	24,88	18,58	102,22	673

День: 6

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
30	Гуляш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	232
24	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		588	30,06	24,78	89,52	703

День: 7

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
33	Котлеты куриные	60/50	19	6	15,55	208
23	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7,2	10	50,1	231
11	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		555	31,76	16,48	104,47	617

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 11-18 лет

День: 8

Неделя: 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
24	Макаронны, запеченные с сыром	220	10,7	17,9	35,9	352
25	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
40	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		660	19,76	21,68	90,32	636

День: 9

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
46	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
29	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		527	15,79	13,71	90,52	543

День: 10

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
12	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
6	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		617	15,96	10,88	99,52	559