


СОГЛАСОВАННО
Директор ГБОУ Уфимская КШИ №120

Валишина Р.Х.
01 сентября 2024 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО Раида

Акбюлова Н.А.
01 сентября 2024 года



**Десятидневное перспективное меню
Для учащихся от 11-18 лет
(Осень-зима)**

1 день

№ п/п			№ карточек	Наименование рациона/блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал
1	завтрак 12-18 лет	190	каша	Каша Артек молочная	155	7,480	10,800	24,480	245,990
3		283	гор напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,440	1,630	8,510	51,160
			мучные изделия	Хлеб пшенич с сыром	50	5,000	3,100	12,490	108,710
4			мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	38,680
			фрукты	Фрукты св	100	1,350	0,380	21,000	93,780
Итого					525	16,590	16,150	73,160	638,320
1	обед 12-18 лет	27	салаты	Салат Мазайка	100	1,260	5,070	7,310	91,460
2		67	первые блюда	Борщ из св капусты с картофелем	200/10	1,100	3,060	9,240	79,330
			вторые блюда	сосиска отварная	180	7,420	12,160	0,590	161,000
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	7,340	5,100	38,000	262,180
6			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,530	0,060	21,140	85,680
			мучные изделия	Хлеб пшеничный	70	4,200	0,600	28,960	147,300
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,300	0,360	10,020	58,010
Итого					780	23,160	26,410	116,260	184,960

2 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/блюда	Вес одной порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	
1	завтрак 12-18 лет	190		блюдо из творога	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180	15,080	8,890	34,870	362,690
3		283		гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,300	3,380	12,400	91,280
				мучные изделия	Хлеб пшенич с сыром	80	2,000	3,160	24,150	155,810
				фрукты	Фрукты	100	0,380	0,380	7,840	93,780
Итого						580	19,760	16,810	79,260	703,560
1	обед 12-18 лет	27		салаты	салат из св. капусты с огурцом	100	1,280	2,240	6,290	53,200
2		67		первые блюда	Суп картофельный с горохом	200	4,050	3,020	16,910	111,810
				вторые блюда	Гуляш из отв. говядины	80	15,180	17,370	3,820	284,930
				гарнир	Макароны отварные	200	1,450	3,230	34,340	199,800
6				напиток	Компот из св. яблок	200	0,150	0,140	12,800	52,290
				мучные изделия	Хлеб пшеничный	40	2,370	0,300	14,890	73,650
7				мучные изделия	Хлеб ржаной	80	3,300	0,600	18,700	96,690
Итого						900	27,780	26,900	107,760	872,370

3 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/блюда	Вес одной порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал
1	завтрак 12-18 лет	190	каши молочные	Каша манная молочная	180	6,100	8,551	22,150	205,960
2		283	фрукты	Фрукты свежие	100	1,350	0,380	21,000	93,780
3			гор напиток	Чай с молоком с сахаром	200	1,440	1,430	8,510	51,160
4			мучные изделия	Хлеб пшеничный с маслом	75	5,990	8,850	25,410	222,050
5			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,320	0,240	6,680	38,680
Итого					585	16,200	19,451	83,750	611,630
1	обед 12-18 лет	27	салаты	Салат из св огурцов и помидор	45	1,340	3,100	6,880	70,000
2		67	первые блюда	Суп из овощей	250	0,960	3,490	17,690	86,270
3			вторые блюда	Жаркое по домашнему	240	19,300	20,000	23,640	375,540
4			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,670	0,270	28,100	108,890
5			мучные изделия	Хлеб пшеничный	60	1,300	0,300	19,490	73,650
6			мучные изделия	Хлеб ржаной	40	1,080	0,160	13,020	58,010
Итого					835	24,650	27,320	108,820	772,360

4 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал
1	завтрак 12-18 лет	190	блюда из яиц	Омлет натуральный	150	11,000	14,100	2,600	226,000
			гор напиток	Какао с молоком	200	3,130	3,000	11,830	94,690
			мучные изделия	Хлеб пшеничный с сыром	70	3,080	2,060	28,980	187,810
			мучные изделия	Хлеб ржаной	40	1,320	0,210	6,680	38,680
3		283	фрукты	Фрукты свежие	100	0,350	0,380	21,000	93,780
Итого					560	18,880	19,750	71,090	640,960
1	обед 12-18 лет	27	салаты	Салат из свеклы с маслом раститит	100	1,340	6,450	6,610	93,030
2		67	первые блюда	Суп картофельный с клецками	200	1,390	2,210	9,260	65,330
			вторые блюда	Фрикадельки мясные	80	8,550	10,290	7,970	159,090
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,420	5,900	38,040	249,000
6			напиток	Кисель	200			22,980	75,920
			мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,370	1,360	14,490	73,650
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,380	0,360	10,020	58,010
Итого					795	23,450	26,570	109,370	774,030

5 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал
1	завтрак 12-18 лет	190	каши молоч	Каша пшенная молочная с маслом	180	6,990	10,330	18,420	227,910
			гор напиток	Чай с молоком	200	1,500	4,700	8,510	51,160
			фрукты	Фрукты свежие	100	1,350	0,380	17,000	93,780
			мучные изделия	Хлеб пшеничный с маслом	75	4,000	0,550	24,230	197,500
			мучные изделия	Хлеб ржаной	40	1,650	0,300	8,350	38,680
Итого					595	15,490	16,260	76,510	609,030
1	обед 12-18 лет	27	салаты	Салат из св огурцов	100	1,370	3,020	6,910	69,520
2		67	первые блюда	Уха рыбацкая	200	1,220	1,720	7,670	66,360
			вторые блюда	Плов из курицы	270	15,180	21,070	19,790	462,700
6			напиток	Компот из смеси сухофрукта	200	0,530	0,060	38,140	85,680
			мучные изделия	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,950	122,750
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	58,010
Итого					850	24,230	26,730	107,480	888,020

6 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал
1	завтрак 12-18 лет	190	суп	Суп молочный рисовый	200	6,560	3,150	16,130	129,370
			фрукты	Фрукты (яблоко)	100	1,350	0,380	21,000	93,780
3		283	гор напиток	Кофейный напиток	200	3,350	2,380	12,400	91,280
			мучные изделия	Хлеб пшенич с маслом	75	4,030	12,080	24,270	234,880
			мучные изделия	Хлеб ржаной	50	1,320	0,240	6,680	38,680
Итого					625	16,610	18,230	80,480	587,990
1	обед 12-18 лет	27	салаты	Салат из сырых овощей	100	1,420	2,610	8,490	76,570
2		67	первые блюда	Свекольник 250/10	250	2,230	3,070	16,710	113,040
			вторые блюда	Шницель 80/30	100	14,400	11,220	17,690	248,900
			гарнир	картофель тушеный	180	3,140	9,060	26,840	230,690
6			напиток	напиток Апельсиновый	200	0,090	0,020	25,460	60,100
			мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,180	0,200	9,660	49,100
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	38,680
Итого					870	23,780	28,420	111,530	817,080

7 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал
1	завтрак 12-18 лет	190		Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	13,720	7,190	32,770	349,510
3		283		Чай с молоком и сахаром	200	1,440	7,430	8,510	51,160
				гор напиток					
				мучные изделия	40	1,370	0,900	14,490	73,650
				мучные изделия	40	1,120	0,240	6,680	38,680
				фрукты	100	1,350	0,380	21,000	93,780
Итого					560	18,000	16,140	83,450	606,780
1	обед 12-18 лет	27		салаты	100	1,330	3,680	9,120	88,700
2		67		первые блюда	200	1,780	3,050	14,460	93,770
				вторые блюда	120	9,800	12,920	1,660	181,100
				гарнир	180	4,610	5,730	26,940	185,150
6				напиток	200	0,060	0,010	19,990	39,720
				мучные изделия	70	3,950	0,500	24,150	122,750
7				мучные изделия	40	1,980	0,360	11,020	58,010
Итого					910	23,510	26,250	107,340	789,200

8 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	
1	завтрак 12-18 лет	190	каша	Каша молочная Дружба	180/5	8,200	7,770	27,500	215,620	
3		283	гор напиток	Какао с молоком	200	3,730	3,700	11,830	94,690	
			мучные изделия	Хлеб пшеничный батон с маслом	65	2,420	6,550	14,570	148,400	
4			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,320	0,240	6,680	38,680	
			фрукты	Фрукты	100	1,350	0,380	21,000	93,780	
Итого						17,020	18,640	81,580	591,170	
1	обед 12-18 лет	27	салаты	Салат из свеклы	100	1,340	6,450	6,610	93,030	
2		67	первые блюда	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	1,750	4,900	8,470	89,110	
			вторые блюда	Рыба туш с овощами	120/50	10,270	4,790	4,680	132,080	
			гаринир	картофельное пюре	180	3,660	5,710	24,050	168,650	
6			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,530	0,060	21,140	85,680	
			мучные изделия	Хлеб пшеничный (60 г)	70	4,740	0,600	28,980	147,300	
7			мучные изделия	Хлеб ржаной 50 г)	40	1,980	0,360	10,020	58,010	
Итого						24,270	22,870	103,950	773,860	

9 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал
1	завтрак 12-18 лет	190	молочные каши	Омлет натуральный	150	11,550	11,200	2,560	226,140
3		283	гор напиток	Фрукты свежие	100	1,350	0,380	21,000	93,780
			мучные изделия	Чай с молоком и сахаром	200	1,440	1,430	15,510	51,160
			мучные изделия	хлеб пшеничный с маслом	80	4,790	4,850	29,060	222,050
Итого					530	19,13	17,86	68,13	593,13
1	обед 12-18 лет	27	салаты	Салат из моркови с изюмом	100	1,200	0,080	12,060	58,100
2		67	первые блюда	Суп картофель с макарон издел	250	2,400	3,600	16,160	119,200
			вторые блюда	Куры отварные	110	14,060	17,920	16,790	232,250
			гарнир	Рис отварной	180	2,100	4,000	7,290	208,000
6			напиток	Напиток валитек	200	0,000	0,000	25,830	60,170
			мучные изделия	Хлеб пшеничный	50	1,370	0,300	14,490	73,650
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	40	3,300	0,600	16,700	96,690
Итого					930	24,430	26,500	109,320	1148,060

10 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал
1	завтрак 12-18 лет	190	молочные каши	Каша рисовая с маслом	180	5,250	8,320	25,410	198,850
3		283	гор напиток	кофейный напиток	200	3,350	3,380	12,400	91,280
			мучные изделия	сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,000	86,480
			мучные изделия	хлеб пшеничный с сыром	70	8,420	5,720	19,320	168,320
Итого					650	18,020	17,620	77,130	544,930
1	обед 12-18 лет	27	салаты	Салат Пестрый	100	1,400	3,080	5,970	86,740
2		67	первые блюда	Суп с рыбными консервами	250	3,390	5,110	18,060	177,720
			вторые блюда	Биточки рублен.	100	12,400	11,120	14,690	248,900
			гарнир	рагу из овощей	175	7,570	7,680	18,390	237,390
6			напиток	Кисель	200	0,000	0,000	29,980	75,920
			мучные изделия	Хлеб пшеничный	40	2,370	0,300	14,490	73,650
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,320	0,240	6,680	38,680
Итого					895	28,450	27,530	108,260	939,000