


СОГЛАСОВАННО  
Директор ГБОУ Уфимская КШ №120  
  
Валишина Р.Х.  
01 сентября 2024 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО Раида  
Акьюлова Н.А.  
01 сентября 2024 года

**Десятидневное перспективное меню  
Для учащихся от 7-10 лет  
(Осень-зима)**

## 1 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	Стоимость
1	завтрак 7-11 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	40	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	
<b>Итого</b>					<b>515</b>	<b>16,580</b>	<b>16,150</b>	<b>73,160</b>	<b>538,320</b>	<b>40,00 Р</b>
1	обед 7-11 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	120	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	60	4,200	0,600	28,960	147,300	
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,300	0,360	10,020	58,010	
<b>Итого</b>					<b>710</b>	<b>23,150</b>	<b>26,410</b>	<b>115,260</b>	<b>884,960</b>	<b>80,77 Р</b>
	полдник		напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,480	25
						<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,480</b>	

## 2 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	Стоимость
1	завтрак 7-11 лет	190	блюдо из творога	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	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	60	2,000	3,160	24,150	155,810	
			фрукты	Фрукты	100	0,380	0,380	7,840	93,780	
<b>Итого</b>					<b>510</b>	<b>19,760</b>	<b>15,810</b>	<b>79,260</b>	<b>703,560</b>	<b>40,00</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	салат из св капусты с огурцом	80	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	155	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	30	2,370	0,300	14,890	73,650	
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	18,700	96,690	
<b>Итого</b>					<b>795</b>	<b>27,780</b>	<b>26,900</b>	<b>107,750</b>	<b>872,370</b>	<b>80,77</b>
	полдник		молочный напиток	кефир	200	5,680	6,270	7,840	114,270	25,00 Р

3 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	стоимость
1	завтрак 7-11 лет	190	каши молочные	Каша манная молочная	150	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	70	5,990	8,850	25,410	222,050	
5			мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	38,680	
<b>Итого:</b>					<b>460</b>	<b>16,200</b>	<b>19,451</b>	<b>83,750</b>	<b>518,930</b>	<b>40,00</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	Салат из св огурцов и помидор	80	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	230	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	30	1,300	0,300	19,490	73,650	
6			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,080	0,160	13,020	58,010	
					<b>820</b>	<b>24,650</b>	<b>27,320</b>	<b>108,820</b>	<b>772,360</b>	<b>80,77</b>
полдник			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,480	
					<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,480</b>	<b>25,11,8</b>	

## 4 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	стоимость
1	завтрак 7-11 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	60	3,080	2,060	28,980	187,810	
			мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,320	0,210	6,680	38,680	
3		283	фрукты	Фрукты свежие	100	0,350	0,380	21,000	93,780	
<b>Итого</b>					<b>530</b>	<b>18,830</b>	<b>19,750</b>	<b>71,090</b>	<b>840,960</b>	<b>40,00</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	Салат из свеклы с маслом раститит	80	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	
<b>Итого</b>					<b>775</b>	<b>23,450</b>	<b>28,570</b>	<b>109,370</b>	<b>774,030</b>	<b>80,77</b>
	полдник		молочный напиток	кефир	200	5,680	6,270	7,840	114,270	

5 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	Стоимость
1	завтрак 7-11 лет	190	каши молоч	Каша пшенная молочная с маслом	150	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	60	4,000	0,550	24,230	197,500	
			мучные изделия	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	38,680	
<b>Итого</b>					<b>535</b>	<b>15,490</b>	<b>16,280</b>	<b>76,510</b>	<b>609,030</b>	<b>48,00</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	Салат из св огурцов	80	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	230	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	
<b>Итого</b>					<b>790</b>	<b>24,230</b>	<b>26,730</b>	<b>107,480</b>	<b>865,020</b>	<b>80,77</b>
	полдник		напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,48	
						1	0,2	20,2	86,48	25,00 Р

## 6 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	Стоимость
1	завтрак 7-11 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	60	4,030	12,080	24,270	234,880	
			мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	38,680	
<b>Итого</b>					<b>580</b>	<b>16,610</b>	<b>18,230</b>	<b>80,480</b>	<b>587,990</b>	<b>40,00</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	Салат из сырых овощей	80	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	80	14,400	11,220	17,690	248,900	
			гарнир	картофель тушенный	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	
<b>Итого</b>					<b>830</b>	<b>23,780</b>	<b>26,420</b>	<b>111,530</b>	<b>817,080</b>	<b>80,77</b>
	полдник		молочный напиток	кефир	200	5,68	6,27	7,84	114,27	25,00 Р

## 7 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	стоимость
1	завтрак 7-11 лет	190	блюдо из творога	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	13,720	7,190	32,770	349,510	
3		283	гор напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,440	7,430	8,510	51,160	
			мучные изделия	Хлеб пшенич	30	1,370	0,900	14,490	73,650	
			мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,120	0,240	6,680	38,680	
			фрукты	Фрукты	100	1,350	0,380	21,000	93,780	
<b>Итого</b>					<b>500</b>	<b>19,000</b>	<b>16,140</b>	<b>83,450</b>	<b>606,780</b>	<b>40,00</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	Салат Мишат	80	1,330	3,680	9,120	88,700	
2		67	первые блюда	Рассольник домашний	200	1,780	3,050	14,460	93,770	
			вторые блюда	Сосиска отварная	90	9,800	12,920	1,660	181,100	
			гарнир	Макаронь отварные	160	4,610	5,730	26,940	185,150	
6			напиток	Напиток лимонный	200	0,060	0,010	19,990	39,720	
			мучные изделия	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	122,750	
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,020	58,010	
<b>Итого</b>					<b>810</b>	<b>23,510</b>	<b>28,250</b>	<b>107,340</b>	<b>789,200</b>	<b>80,77</b>
	полдник		напиток	сок	200	1,000	0,200	20,200	86,480	25,000



## 8 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	Стоимость
1	завтрак 7-11 лет	190	каша	Каша молочная Дружба	150/5	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	50	2,420	6,550	14,570	148,400	
4			мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	38,680	
			фрукты	Фрукты	100	1,350	0,380	21,000	93,780	
<b>Итого:</b>						<b>17,020</b>	<b>18,640</b>	<b>81,580</b>	<b>591,170</b>	<b>40,00 Р</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	Салат из свеклы	80	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	100/50	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)	60	4,740	0,600	28,980	147,300	
7			мучные изделия	Хлеб ржаной 50 г)	30	1,980	0,360	10,020	58,010	
<b>Итого:</b>						<b>24,270</b>	<b>22,870</b>	<b>103,950</b>	<b>773,860</b>	<b>85,77 Р</b>

9 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	Стоимость
1	завтрак 7-11 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	70	4,790	4,850	29,060	222,050	
<b>Итого:</b>					<b>520</b>	<b>19,13</b>	<b>17,88</b>	<b>68,13</b>	<b>593,13</b>	<b>40,00</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	Салат из моркови с изюмом	80	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	80	14,060	17,920	16,790	232,250	
			гарнир	Рис отварной	155	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	30	1,370	0,300	14,490	73,650	
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	96,690	
<b>Итого:</b>					<b>845</b>	<b>24,430</b>	<b>26,500</b>	<b>109,320</b>	<b>848,060</b>	<b>80,77</b>
	кефир		молочный напиток	кефир	200	5,68	6,27	7,84	114,27	25,00 Р

10 день

№ п/п			№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	стоимость
1	завтрак 7-11 лет	190	молочные каши	Каша рисовая с маслом	150	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	60	8,420	5,720	19,320	168,320	
<b>Итого:</b>					<b>610</b>	<b>18,020</b>	<b>17,620</b>	<b>77,130</b>	<b>544,930</b>	<b>40,00</b>
1	обед 7-11 лет	27	салаты	Салат Пестрый	80	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.	80	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	30	2,370	0,300	14,490	73,650	
7			мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	38,680	
<b>Итого:</b>					<b>835</b>	<b>28,450</b>	<b>27,530</b>	<b>108,260</b>	<b>939,000</b>	<b>80,77</b>
	полдник		молочный напиток	кефир	200	5,68	6,27	7,84	114,27	25,00 Р