

Согласовано

Начальник

Бирского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

Д.С.Янгурина

« » августа 2016



Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с.Урмиязы

МР Аскинский район РБ

М.Ф.Шамсутдинов

« » августа 2016 года

у



10-ти дневное перспективное меню
МБОУ СОШ с.Урмиязы
МР Аскинский район РБ в 2016-2017 учебном году

№ п/ п	Наименование блюда	Норма выхода(г)	С- вита мини зация	Химический состав			Калори йность
				белки	жиры	углев оды	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Каша пшеничная рассыпчатая	200		11,6	6,5	68,5	365
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53
3.	Винегрет овощной	80/100		1,3	2,3	7,3	55
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	70	2,1	5,8	8,4	93
2.	Каша ячневая рассыпчатая	180/250		8,2	6,2	51,5	398
3.	Тефтели/соус	100/50		18	27,8	21	280
4.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53,0
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ВТОРОЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Каша гречневая рассыпчатая	180/250		14,0	8,7	57,9	268
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	25,4	99
3.	Салат из моркови с яблоками	80/100		0,9	3,4	8,4	67
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Рассольник ленинградский	250/300	70	2,6	6,4	18,5	144,0
2.	Рисовая каша рассыпчатая	180/250		6,2	5,9	62,7	335
3.	Котлета/соус	80/120		21,6	17,5	17,4	315
4.	Компот из смеси сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171,0
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Каша перловая рассыпчатая	180/250		7,6	6,0	52,8	300
2.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200		0,2	0,0	13,7	53
3.	Салат из свеклы с яблоками	80/100		0,9	5,1	8,3	82
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/300	70	9,6	5,3	38,2	242
2.	Макароны изделия отварные	200/230		8,4	6,5	51,1	301
3.	Шницель/соус	80/120		21,6	17,5	17,4	315
4.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Каша пшеничная рассыпчатая	180/250		11,0	8,2	61,8	372
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,3	14,7	53
3.	Салат витаминный	80/100		1,5	4,6	11,0	91
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/300		3,2	3,0	22,6	134
2.	Картофельное пюре	180/230		4,7	8,1	29,9	215
3.	Гуляш	80/100		29,2	29,8	4,7	404
4.	Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53,0
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Ячневая каша рассыпчатая	180/250		8,2	6,2	51,5	398
2.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200		0,2	0,0	13,7	53,0
3.	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80/100		1,6	9,0	9,1	124
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Суп картофельный с бобовыми	250/300		8,1	5,0	23,4	172
2.	Плов	300/350		26,3	35,5	75,3	733,0
3.	Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53
4.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ШЕСТОЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Пшеничная каша рассыпчатая			2,5	4,94	18,0	128,6
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53,0
3.	Салат из белокочанной капусты	200		2,2	4,5	10,5	91
4.	Хлеб пшеничный	80/100		8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Борщ с капустой и картофелем	250/300		2,8	9,9	16,3	165
2.	Картофельное пюре	180/230		4,7	8,1	29,9	215
3.	Шницель/соус	80/120		21,6	17,5	17,4	315
4.	Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Капуста тушеная	180/230		5,0	7,5	21,7	174
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53,0
3.	Салат моркови	80/100		1,0	4,5	14,5	100
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Суп картофельный с крупой	250/300		2,4	2,3	17,4	102
2.	Гречневая каша рассыпчатая	180/250		14,0	8,7	57,9	372
3.	Тефтели из говядины/соус	150/200		24,4	34,6	27,4	518
4.	Чай с сахаром	200	70	0,2	0	13,7	53,0
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Каша рисовая рассыпчатая	180/250		6,2	5,9	62,7	335
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,5	53,0
3.	Салат из свеклы с растительным маслом	80/100		1,4	8,2	8,0	110
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Суп картофельный из крупы, консервы «Сайра»	250		4,0	2,6	20,9	118
2.	Рагу овощное	180/230		3,9	11,5	22,9	211
3.	Биточки	80/120		21,6	17,5	17,6	315
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	70	2,4	0,1	41,4	171
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Макароны отварные с овощами	180/230		6,1	12,1	33,1	267
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53,0
3.	Салат из белокочанной капусты	80/100		2,2	4,5	10,5	91
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2
Обед							
1.	Суп крестьянский с крупой	250/300		2,6	6,8	15,0	132,0
2.	Сосиски отварные	85/100		9,9	20,8	0,8	230
3.	Каша пшеничная рассыпчатая	180/250		11,6	6,5	68,5	365
4.	Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
Завтрак							
1.	Гречневая каша рассыпчатая	180/250		14,0	8,7	57,9	372
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53,0
3.	Салат из моркови с яблоками	80/100		0,2	3,4	8,4	67,0
4.	Хлеб пшеничный			8,48	1,04	58,6	263,2

	Обед						
1.	Рассольник домашний	250/300		2,6	6,3	16,4	134
2.	Картофель тушеный	180/230		5,0	14,0	34,7	290
3.	Отварная рыба	150		23,8	1,0	-	739,6
4.	Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53,0
5.	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390