

Согласовано
Начальник Бирского ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ

 Д.С.Янтурина

«29» августа 2017 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Арбашево
МР Аскинский район РБ

 Ф.А.Аубакирова

«29» августа 2017 года

10-ти дневное перспективное меню-многодетные
на 2017-2018 учебный год МБОУ СОШ с.Арбашево

№ п/п	Наименование блюда	Норма выхода(г)	С- вита мини зация	Химический состав			Калорийность
				белки	жиры	углев оды	
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250		2,1	5,8	8,4	93
	Каша ячневая рассыпчатая	180/250		8,2	6,2	51,5	398
	Тефтели/соус	100/50		18	27,8	21	280
	Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53,0
	Винегрет овощной	80/100		1,3	2,3	7,3	55
	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
	ВТОРОЙ ДЕНЬ						
	Обед						
	Рассольник ленинградский	250/300		2,6	6,4	18,5	144,0
	Рисовая каша рассыпчатая	180/250		6,2	5,9	62,7	335
	Котлета/соус	80/120		21,6	17,5	17,4	315
	Компот из смеси сухофруктов	200	70	2,4	0,1	41,4	171,0
	Салат из моркови с яблоками	80/100		0,9	3,4	8,4	67
	Хлеб пшеничный						
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ						
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/300		9,6	5,3	38,2	242
	Макаронные изделия отварные	200/230		8,4	6,5	51,1	301
	Шницель/соус	80/120		21,6	17,5	17,4	315
	Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53
	Салат из свеклы с яблоками	80/100		0,9	5,1	8,3	82
	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/300		3,2	3,0	22,6	134
	Картофельное пюре	180/230		4,7	8,1	29,9	215
	Гуляш	80/100		29,2	29,8	4,7	404
	Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53,0
	Салат витаминный	80/100		1,5	4,6	11,0	91
	Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	250/300		8,1	5,0	23,4	172
	Плов	300/350		26,3	35,5	75,3	733,0
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	70	0,0	0,0	10,0	119
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80/100		1,6	9,0	9,1	124

Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250/300		2,8	9,9	16,3	165
Картофельное пюре	180/230		4,7	8,1	29,9	215
Шницель/соус	80/120		21,6	17,5	17,4	315
Компот из свежих плодов (яблок)	200	70	0,2	0,1	25,4	99
Салат из белокочанной капусты	80/100		2,2	4,5	10,5	91
Хлеб пшеничный				3,12	25,2	390
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
Обед						
Суп картофельный с крупой	250/300		4,0	2,3	17,4	102
Гречневая каша рассыпчатая	180/250		14,0	8,7	57,9	372
Тефтели из говядины/соус	150/200		24,4	34,6	27,4	518
Чай с сахаром	200	70	0,2	0	13,7	53,0
Салат из моркови	80/100		1,0	4,5	14,5	100
Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
Обед						
Суп картофельный из крупы, консервы «Сайра»	250		4,0	2,6	20,9	118
Рагу овощное	180/230		3,9	11,5	22,9	211
Биточки	80/120		21,6	17,5	17,6	315
Компот из смеси сухофруктов	200	70	2,4	0,1	41,4	171
Салат из свеклы с растительным маслом	80/100		1,4	8,2	8,0	110
Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
Обед						
Суп крестьянский с крупой						
Сосиски отварные	50/300		2,6	6,8	15,0	132,0
Каша пшеничная рассыпчатая	85/100		9,9	20,8	0,8	230
Компот из свежих плодов (яблок)	180/250		11,6	6,5	68,5	365
Салат из белокочанной капусты	200	70	0,2	0,1	25,4	99
Хлеб пшеничный	80/100		2,2	4,5	10,5	91
			25,4	3,12	25,2	390
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
Обед						
Рассольник домашний	50/300		2,6	6,3	16,4	134
Картофель тушеный	180/230		5,0	14,0	34,7	290
Отварная рыба	150		23,8	1,0	-	739,6
Чай с сахаром	200	70	0,2	0,0	13,7	53,0
Салат из моркови с яблоками	80/100		0,2	3,4	8,4	67,0
Хлеб пшеничный			25,4	3,12	25,2	390