

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 гренками | 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 | | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 119 | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 80/100 | 70 | 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 |
| | Салат из белокочанной капусты | 80/100 | | 2,2 | 4,5 | 10,5 |
| | Хлеб пшеничный | | | | 3,12 | 25,2 |
| 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 |
| | Салат из моркови | 80/100 | | 1,0 | 4,5 | 14,5 |
| | Хлеб пшеничный | | | 25,4 | 3,12 | 25,2 |
| 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 |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 80/100 | | 1,4 | 8,2 | 8,0 |
| | Хлеб пшеничный | | | 25,4 | 3,12 | 25,2 |
| 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 |
| | Хлеб пшеничный | 80/100 | | 2,2 | 4,5 | 10,5 |
| | | | | 25,4 | 3,12 | 25,2 |
| 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 |
| | Салат из моркови с яблоками | 80/100 | | 0,2 | 3,4 | 8,4 |
| | Хлеб пшеничный | | | 25,4 | 3,12 | 25,2 |