

Согласовано
Начальник Бирского ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ


Д.С. Янтурина

« » августа 2017 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Урмиязы
МР. Алашайский район РБ


Р.Р. Ибрагимова

« » августа 2017 года

10-ти дневные перспективное меню-многолетнее
на 2017-2018 учебный год МБОУ СОШ с. Урмиязы

№ п/п	Наименование блюда	№ тех. карт, № сб. рецептов.	Норма выхода: до 11 лет, до 17 лет	Мин. эл.- кал.	Мин. эл.- кал.	Мак. эл.- кал.	Вита мен- В1	Вита мен- В2	Вита мен- С	Химический состав			Калорий ность
										белки	жиры	углеводы	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ													
Завтрак													
1.	Каша пшеничная рассыпчатая	ТК №174, сб. рец. №297	180/250	38,6	55,9	4,20	0,25	0,09	0,00	11,1	6,9	65,3	355
2.	Компот из смеси сух. фруктов	ТК №238, сб. рец. №639	200	14,6	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29	0,5	0,1	31,2	121
3.	Винегрет овощной	ТК №42, сб. рец. №71	80/100	23,2	16,2	0,67	0,03	0,03	5,2	1,3	2,3	7,2	54
4.	Хлеб пшеничный		11,5	0	1		0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
Обед													
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	ТК №53, сб. рец. №124	250/300	38,2	22,9	0,84	0,06	0,05	14,4	2,1	6,7	10,1	110
2.	Каша ячневая рассыпчатая	ТК №177, сб. рец. №297	180/250	61,1	38,8	1,44	0,19	0,07	0,00	8,0	6,7	60,4	299
3.	Тертая говядина	ТК №104, сб. рец. №461	80/100	43,9	31,6	1,42	0,08	0,13	1,80	13,7	21,4	17,6	319
4.	Чай с сахаром	ТК №282, сб. рец. №685	200	0,26	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
5.	Хлеб ржаной		11,5	0	1		0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
6.	Салат из белокочанной капусты	ТК №6, сб. рец. №13, сб. 2014	80/100	61,3	21,3	0,80	0,03	0,05	22,7	2,2	4,5	10,5	91
ВТОРОЙ ДЕНЬ													
Завтрак													
1.	Каша гречневая рассыпчатая	ТК №172, сб. рец. №297	180/250	23,5	22,1	7,59	0,43	0,22	0,00	14,4	9,4	63,0	401
2.	Компот из свежих яблок (яблок)	ТК №294, сб. рец. №531	200	6,03	3,11	0,80	0,01	0,01	1,60	0,2	0,1	17,2	68
3.	Салат из моркови с яблоками	ТК №19, сб. рец. №49	80/100	18,9	23,1	0,79	0,03	0,04	2,10	0,9	3,4	8,4	67
4.	Хлеб пшеничный		11,5	0	1		0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119

№	Наименование блюда	№ рецепта	Вес сырья, г	Вес отходов, г	Коэффициент	Вес готового блюда, г	Вес порции, г	Количество порций	Общая масса, г
1.	Обед								
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	TK №59, сб. рец. №140	16,1	25,1	1,03	0,10	0,06	7,92	3,2
2.	Капша пшеничная рассыпчатая	TK №167, сб. рец. №297	12,7	11,8	5,57	0,32	0,16	14,5	11,6
3.	Гуляш		14,9	29,6	3,42	0,06	0,16	0,98	22,9
4.	Чай с сахаром	TK №95, сб. рец. №417	0,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1
5.	Хлеб ржаной	TK №282, сб. рец. №685	11,5	0	1	0,08	0	0	1,95
6.	Салат из моркови с яблоками	TK №18, сб. рец. №49, 2014	19,1	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1	0,9
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
	Завтрак								
1.	Ячневая каша рассыпчатая	TK №177, сб. рец. №297	64,1	38,8	1,44	0,19	0,07	0,00	8,0
2.	Чай с сахаром	TK №282, сб. рец. №685	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1
3.	Салат из белокачанной капусты с яблоками	TK №8, сб. рец. №42, 2014	47,3	16,4	1,07	0,03	0,04	19,6	1,8
4.	Хлеб пшеничный		11,5	0	1	0,08	0	0	1,95
	Обед								
1.	Суп из свиней	TK №67, сб. рец. №136	25,6	24,6	0,90	0,09	0,06	10,2	8,1
2.	Плов из говядины	TK №112, сб. рец. №112	24,5	65,9	4,40	0,10	0,19	0,77	31,3
3.	Кисель из концентрата на плодовых	TK №305, сб. рец. №648	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,0
4.	или ягодных эстрактов								
5.	Хлеб ржаной		11,5	0	1	0,08	0	0	2,1
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
	Завтрак								
1.	Пшеничная каша рассыпчатая	TK №175, сб. рец. №297	26	75,7	2,53	0,34	0,04	0,00	10,8
2.	Чай с сахаром	TK №282, сб. рец. №685	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1

3.	Салат из белокочанной капусты	TK №6, сб. рец. №43	80/100	58,8	20,5	0,75	0,03	0,05	21,7	2,3	7,1	8,6	107
4.	Хлеб пшеничный			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
1.	Обед												
2.	Борщ с капустой и картофелем	TK №56, сб. рец. №110	250/300	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	2,0	6,0	14,0	117
3.	Макаронные изделия отварные	TK №137, сб. рец. №332	200/230	14,3	11,2	1,13	0,10	0,03	0,00	8,4	6,5	51,1	301
4.	Гуляш	TK №95, сб. рец. №437	60/80	14,9	29,6	3,42	0,06	0,16	0,98	22,9	22,9	3,2	311
5.	Компот из свежих плодов (яблок)	TK №294, сб. рец. 631	200	6,01	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	0,2	0,1	17,2	68
6.	Хлеб ржаной			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
7.	Салат из моркови	TK №16, сб. рец. №71, 2014	80/100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73	1,0	4,5	14,5	100
1.	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ												
2.	Завтрак												
3.	Капуста тушеная	TK №140, сб. рец. №334	180/220	119	45,2	1,75	0,08	0,10	37,9	5,0	6,3	21,7	162
4.	Чай с сахаром	TK №282, сб. рец. 685	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
5.	Салат из моркови с яблоками	TK №18, сб. рец. №49, 2014	80/100	19,1	23,1	0,79	0,03	0,04	2,10	0,9	3,4	8,4	67
6.	Хлеб пшеничный			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
1.	Обед												
2.	Суп картофельный с крупой	TK №61, сб. рец. №138	250/300	18,6	28,8	1,10	0,10	0,07	8,4	3,2	3,0	23,2	135
3.	Гречневая каша рассыпчатая	TK №172, сб. рец. №297	180/250	23,5	222	7,59	0,43	0,22	0,00	14,4	9,4	63,0	401
4.	Тефтели из говядины	TK №104, сб. рец. №461	80/100	43,9	31,6	1,42	0,08	0,13	1,80	13,7	21,4	17,6	319
5.	Чай с сахаром	TK №282, сб. рец. 68	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
6.	Хлеб ржаной			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
7.	Салат витаминный	TK №21, сб. рец. №40, 2014	80/100	38,1	19,5	0,95	0,03	0,04	13,7	1,5	4,6	11,0	91
1.	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ												
2.	Завтрак												
3.	Каша рисовая рассыпчатая	TK №176, сб. рец. №237	180/250	7,62	41,6	0,86	0,06	0,04	0,00	6,0	6,5	61,3	334
4.	Чай с сахаром	TK №282, сб. рец. №585	200	0,26	0,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
5.	Салат из свежих овощей с растительным маслом	TK №25, сб. рец. 64	80/100	34,6	18,7	1,20	0,08	0,03	1,86	1,3	8,2	6,6	105

4	Хлеб пшеничный		11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
Обед												
1.	Суп картофельный с крупой, консервой «Сайра»	TK №61, сб. рец. №131	18,6	28,8	1,10	0,10	0,07	8,4	3,2	3,0	23,2	135
2.	Рагу овощное	TK №151, сб. рец. 215	42,6	38,5	1,36	0,09	0,08	8,96	3,3	9,7	19,0	177
3.	Биточка	TK №48, сб. рец. №451	43,4	35,8	1,85	0,08	0,15	0,38	20,6	18,3	17,5	320
4.	Компот из смеси сухофруктов	TK №293, сб. рец. 619	14,6	8,0	0,92	0,07	0,21	0,29	0,5	0,1	31,2	121
5.	Хлеб ржаной		11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
6.	Салат из сырых овощей	TK №2, сб. рец. №37, 2014	19	14,8	0,50	0,03	0,03	6,03	0,9	6,0	4,3	74
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ												
Завтрак												
1.	Макароны отварные с овощами	TK №211, сб. рец. №312	14,0	11,1	1,12	0,09	0,03	0,00	8,1	7,2	48,2	295
2.	Чай с сахаром	TK №282, сб. рец. №685	0,26	0,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
3.	Салат из белокочанной капусты	TK №6, сб. рец. №43	58,8	20,5	0,75	0,03	0,05	21,7	2,1	4,5	10,3	89,4
4.	Хлеб пшеничный		11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
Собед												
1.	Суп крестьянский с крупой	TK №65, сб. рец. №332	28	20,6	0,77	0,05	0,04	9,6	2,5	6,1	14,9	126
2.	Сосиски отварные	TK №124, сб. рец. №413	23	13,3	1,61	0,02	0,08	0,00	10,0	21,7	0,8	238
3.	Каша пшеничная рассыпчатая	TK №174, сб. рец. 297	38,9	55,9	4,20	0,25	0,09	0,00	11,1	6,9	65,3	355
4.	Компот из свежих плодов (яблок)	TK №294, сб. рец. №671	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	0,2	0,1	17,2	68
5.	Хлеб ржаной		11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
6.	Салат из моркови	TK №16, сб. рец. №71, 1997	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73	1,0	4,5	14,5	100
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ												
Завтрак												
1.	Гречневая каша рассыпчатая	TK №172, сб. рец. №297	23,5	22,2	7,59	0,43	0,22	0,00	14,0	8,7	57,9	372
2.	Чай с сахаром	TK №282, сб. рец. №685	0,26	0,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
3.	Салат из моркови с яблоками	TK №19, сб. рец. №49	19	23,1	0,79	0,03	0,04	2,10	0,9	3,4	8,4	67,0
4.	Хлеб пшеничный		11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119

Обед	ТК №57, сб. рец. №131	250/300	27,8	29	1,08	0,10	0,07	12,6	2,5	6,2	16,3	133
1. Рассольник домашний	ТК №170, сб. рец. №297,	180/250	149	97,7	2,60	0,25	0,12	14,1	8,2	6,2	51,5	398
2. Ячневая каша рассыпчатая	ТК №25(78), сб. рец. №369	60/70	11,6	10,3	0,40	0,09	0,08	0,11	15,1	4,8	0,4	105
3. Отварная рыба	ТК №282, сб. рец. №685	200	0,26	0,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
4. Чай с сахаром			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
5. Хлеб ржаной	ТК №27, сб. рец. №51, 2004	80/100	20,8	12,1	1,20	0,03	0,03	8,0	0,9	5,1	8,3	82
6. Салат из свеклы с яблоками												