

Согласовано
Начальник Бирского ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ

_____ Д.С.Янтурина

« » августа 2018 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Урмиязы
МР Аскинский район РБ



_____ Р.Р.Ибрагимова

« » августа 2018 года

10-ти дневное перспективное меню
на 2018-2019 учебный год МБОУ СОШ с.Урмиязы

Наименование блюда	№ тех. карт, № сб.рецепт.	Норма выхода: до 11 лет, до 17 лет	Мин.	Мин.	Мин.	Вита	Вита	Вита	Химический состав			Калори йность
			эл.- Са	эл.- Mg	эл.- Fe	мин- В 1	мин- В 2	мин- С	белки	жиры	углеводы	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ												
Завтрак												
Каша пшеничная рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Винегрет овощной Хлеб пшеничный ИТОГО	ТК №174, сб.рец. №297 ТК №293, сб.рец. №639 ТК №42, сб.рец. №71	180/250 200 80/100	38,6	55,9	4,20	0,25	0,09	0,00	11,1	6,9	65,3	355
			14,6	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29	0,5	0,1	31,2	121
			23,2	16,2	0,67	0,03	0,03	5,2	1,3	2,3	7,2	54
			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
			87,9	80,6	6,79	0,43	0,33	5,49	17	9,8	128	649
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем Каша ячневая рассыпчатая Лептегли из говядины Чай с сахаром Хлеб ржаной Салат из белокочанной капусты ИТОГО	ТК №53, сб.рец. №124 ТК №177, сб.рец. №297 ТК №104, сб.рец. №461 ТК №282, сб.рец. №685	250/300 180/250 80/100 200	38,2	22,9	0,84	0,06	0,05	14,4	2,1	6,7	10,1	110
			64,1	38,8	1,44	0,19	0,07	0,00	8,0	6,7	50,4	299
			43,9	31,6	1,42	0,08	0,13	1,80	13,7	21,4	17,6	319
			0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
61,3	21,3	0,80	0,03	0,05	22,7	2,2	4,5	10,5	91			
ВТОРОЙ ДЕНЬ												
Завтрак												
Каша гречневая рассыпчатая Компот из свежих плодов (яблок) Салат из моркови с яблоками Хлеб пшеничный ИТОГО	ТК №172, сб.рец. №297 ТК №294, сб.рец. №631 ТК №19, сб.рец. №49	180/250 200 80/100	23,5	22,1	7,59	0,43	0,22	0,00	14,4	9,4	63,0	401
			6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	0,2	0,1	17,2	68
			18,9	23,1	0,79	0,03	0,04	2,10	0,9	3,4	8,4	67
			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
			60	248	10,2	0,55	0,27	3,70	19,5	13,4	112,6	655

Обед												
Рисосольник Ленинградский	ТК №54,сб.рец.№132	250/300	18,1	27	1,01	0,09	0,06	8,04	2,6	6,2	18,5	142,0
Рисовая каша рассыпчатая	ТК №176,сб.рец.№297	180/250	7,6	41,6	0,86	0,06	0,04	0,00	6,0	6,5	61,3	334
Котлета	ТК № 98,сб.рец.№451	80/100	43,4	35,8	1,85	0,08	0,15	0,38	20,6	18,3	17,5	320
Чай с сахаром	ТК №282,сб.рец.№685	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
Хлеб ржаной			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
Салат витаминный	ТК№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
ИТОГО			119	124	5,7	0,34	0,29	22,2	34,8	36,1	141,6	1041
ТРЕТИЙ ДЕНЬ												
Завтрак												
Каша перловая рассыпчатая	ТК №173,сб.рец.№297	180/250	113	88	2,56	0,14	0,11	13,9	7,5	6,5	51,7	300
Чай с сахаром	ТК №282,сб.рец.№685	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
Салат из свеклы с яблоками	ТК №27,сб.рец. №51	80/100	22,9	12,7	1,29	0,02	0,02	3,94	0,8	5,1	7,4	78
Хлеб пшеничный			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
Омлет натуральный	ТК№218,сб.рец.340	120/150	100	17	2,5	0,07	0,46	0,22	14,6	24,1	2,6	285
ИТОГО			248	117	7,38	0,31	0,59	18,1	27	36,2	95	817
Обед												
Суп картофельный с бобовыми и грибами	ТК №63,сб.рец.№139	250/300	39	48,3	2,79	0,26	0,09	5,59	9,6	5,1	38,5	242
Макаронные изделия отварные	ТК №211,сб.рец.№332	180/220	14,1	11,1	1,12	0,09	0,03	0,00	8,1	7,2	48,2	295
Шницель	ТК №98,сб.рец. №451	80/100	43,4	35,8	1,85	0,08	0,15	0,38	20,6	18,3	17,5	320
Чай с сахаром	ТК №282,сб.рец.№685	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
Хлеб ржаной			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
Салат из моркови	ТК№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
ИТОГО			129	128	7,34	0,54	0,32	7,7	43,4	35,6	152	1111
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ												
Завтрак												
Каша пшеничная рассыпчатая	ТК №175,сб.рец. №297	180/250	26	75,7	2,53	0,34	0,04	0,00	10,8	8,8	60,5	370

Чай с сахаром	ТК №282, сб.реп. №685	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,0	9,1	35
Салат из сырых овощей	ТК №22, сб.реп. 37,2014	80/100	18,9	14,8	0,50	0,03	0,03	6,03	0,9	6,0	4,3	74
Хлеб пшеничный			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
ИТОГО			56,7	90,5	3,06	0,45	0,07	6,03	15	15,3	98,1	598
Обед												
Суп картофельный с макаронными изделиями	ТК №59, сб.реп. №140	250/300	16,1	25,1	1,03	0,10	0,06	7,92	3,2	3,0	22,6	133
Каша пшеничная рассыпчатая	ТК №167, сб.реп. №297	180/250	127	118	5,57	0,32	0,16	14,5	11,6	6,5	68,5	365
Тушен			14,9	29,6	3,42	0,06	0,16	0,98	22,9	22,9	3,2	311
Чай с сахаром	ТК №95, сб.реп. №437	60/80	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35
Хлеб ржаной	ТК №282, сб.реп. №685	200	11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
Салат из моркови с яблоками	ТК №18, сб.реп. №49, 2014	80/100	19,1	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1	0,9	3,4	8,4	67
ИТОГО			189	196	11,9	0,59	0,42	25,5	42,7	36,3	136	1030
ПЯТЫЙ ДЕНЬ												
Завтрак												
Пюре из картофеля	ТК №177, сб.реп. №297	180/250	64,1	38,8	1,44	0,19	0,07	0,00	8,0	6,7	50,4	299
Чай с сахаром	ТК №282, сб.реп. №685	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	9,1	35
Салат из белокочанной капусты с яблоками	ТК №8, сб.реп. №42, 2014	80/100	47,3	16,4	1,07	0,03	0,04	19,6	1,8	4,6	9,6	87
ИТОГО			11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	24,2	119
			123	55,2	3,54	0,3	0,11	19,6	13,9	11,8	93,30	540
Обед												
Суп из овощей	ТК №67, сб.реп. №136	250/300	25,6	24,6	0,90	0,09	0,06	10,2	8,1	5,0	23,4	172
Пюре из говядины	ТК №112, сб.реп. №112	250/300	24,5	65,9	4,40	0,10	0,19	0,77	31,3	30,4	46,3	588
Кисель из концентрата на плодовых	ТК №305, сб.реп. №648	200	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	20,0	76
или ягодных экстрактах												
Хлеб ржаной												
Салат из свеклы с растительным маслом	ТК №25, сб.реп. №64, 2003	80/100	11,5	0	1	0,08	0	0	2,1	4,5	10,3	89,4
			37,1	20,2	1,30	0,02	0,04	9,07	1,4	8,2	8,0	110

ИТОГО														99,2	111	7,66	0,29	0,29	20,1	42,9	48,1	108	1035,4		
ШЕСТОЙ ДЕНЬ																									
Завтрак																									
Пшеничная каша рассыпчатая														ТК №175, сб.реч. №297	180/250	26	75,7	2,53	0,34	0,04	0,00	10,8	8,8	60,5	370
Чай с сахаром														ТК №282, сб.реч. №685	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35	
Салат из белокочанной капусты														ТК №6, сб.реч. №43	80/100	58,8	20,5	0,75	0,03	0,05	21,7	2,3	7,1	8,6	107
ИТОГО																11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
Хлеб пшеничный																98,6	96,2	4,31	0,45	0,09	21,7	17,5	16,4	87,3	631
Обед																									
Борщ с капустой и картофелем														ТК №56, сб.реч. №110	250/300	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	2,0	6,0	14,0	117
Макаронные изделия отварные														ТК №137, сб.реч. №332	200/230	14,3	11,2	1,13	0,10	0,03	0,00	8,4	6,5	51,1	301
Гуляш														ТК №95, сб.реч. №437	60/80	14,9	29,6	3,42	0,06	0,16	0,98	22,9	22,9	3,2	311
Компот из свежих плодов (яблок)														ТК №294, сб.реч. №31	200	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	0,2	0,1	17,2	68
Хлеб ржаной																11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
Салат из моркови														ТК №16, сб.реч. №71, 2014	80/100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73	1,0	4,5	14,5	100
ИТОГО																102	96,8	8,03	0,33	0,3	13,9	38,5	40,5	109,1	1016
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ																									
Завтрак																									
Капуста тушеная														ТК №140, сб.реч. №534	180/220	119	45,2	1,75	0,08	0,10	37,9	5,0	6,3	21,7	162
Чай с сахаром														ТК №282, сб.реч. №685	200	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,1	0,0	9,1	35	
Салат из моркови с яблоками														ТК №18, сб.реч. №49, 2014	80/100	19,1	23,1	0,79	0,03	0,04	2,10	0,9	3,4	8,4	67
Хлеб пшеничный																11,5	0	1	0,08	0	0	3,95	0,5	9,1	119
ИТОГО																150	68,3	3,57	0,19	0,14	40	9,95	10,2	48,3	383
Обед																									
Суп картофельный с крупой														ТК №61, сб.реч. №138	250/300	18,6	28,8	1,10	0,10	0,07	8,4	3,2	3,0	23,2	135
Гречневая каша рассыпчатая														ТК №172, сб.реч. №297	180/250	23,5	222	7,59	0,43	0,22	0,00	14,4	9,4	63,0	401
Тертая говядина														ТК №104, сб.реч. №461	80/100	43,9	31,6	1,42	0,08	0,13	1,80	13,7	21,4	17,6	319