

Директор школы _____ Утверждаю
Квачева Г.И.
2021 г.

Ежедневное меню горячего питания
обучающихся с ОВЗ МОКУ «Партизанская СОШ»
с 19-23 апреля 2021 г.
на 2020-2021 уч. год.

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийно сть, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
19 апреля 2021г.					
Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10,0	43,52	296,0
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,98	28,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Итого за завтрак:	460	19,72	17,86	58,12	529,8
Обед					
Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90
Рассольник петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75
Рыба тушеная в томатном соусе	100/30	18,03	10,21	8,49	195,00
гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за обед:	880	28,95	27,82	83,72	764,25
Итого за день:	1340	48,67	45,68	141,84	1294,05
20 апреля 2021г.					
Завтрак					
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264,0
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,98	28,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50
Итого за завтрак:	435	11,54	22,7	43,25	482,5
Обед					
Салат из огурцов	100	0,87	5,12	2,62	59,80
Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	28,0	119,0
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за обед:	860	35,52	32,31	92,19	879,5
Итого за день:	1295	47,06	55,01	135,44	1362,0
21 апреля 2021г.					
Завтрак					
Каша ассорти «Дружба»	200	5,6	7,35	30,79	219,45
Чай с лимоном	200	3,6	2,7	13,8	93,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Итого за завтрак:	440	17,12	16,51	45,11	463,25
Обед					
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	16,95	67,33
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50
Котлеты	100	14,3	11,55	15,7	228,75
гарнир: макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,00
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за обед:	880	31,42	26,09	93,16	802,62
Итого за день:	1320	48,54	42,60	138,27	1265,87

22 апреля 2021г.					
Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10,0	43,52	296,0
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,98	28,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Итого за завтрак:	460	16,22	15,16	51,3	464,8
Обед					
Салат витаминный	100	8,22	6,8	24,73	74,80
Суп картофельный с клецками	250	6,74	6,76	22,24	159,50
Жаркое по-домашнему	260	39,57	10,73	45,92	380,92
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за обед:	860	58,44	24,97	108,72	771,92
Итого за день:	1320	74,66	40,13	160,02	1236,72
23 апреля 2021г.					
Завтрак					
Каша пшеница молочная	200	8,0	6,9	34,2	232,0
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,98	28,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Итого за завтрак:	440	16,02	13,36	41,7	410,8
Обед					
Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,43	94,80
Суп картофельный с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34
Сельдь слабосоленая	50	9,12	6,43	0	93,57
гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70
соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за обед:	860	24,03	28,23	66,53	683,51
Итого за день:	1300	40,05	41,59	102,28	1147,84