



Утверждаю
Квачева Г.И.
2021г.

**Ежедневное меню горячего питания
обучающихся 5-11 классов МОКУ «Партизанская СОШ»
с 17-21 мая 2021г.
на 2020-2021 уч. год.**

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийн ость, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
17 мая 2021г. (понедельник)					
Горячий обед					
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	5,12	2,62	59,80
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50
Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за день:	860	32,84	31,94	80,59	813,05
18 мая 2021 г. (вторник)					
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 день:	860	24,03	28,23	66,53	683,51
19 мая 2021г. (среда)					
Горячий обед					
Салат витаминный	100	8,22	6,8	24,73	74,80
Суп с макаронными изделиями на овощном бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Гуляш (тех.карта № 591)	100/75	23,80	19,52	10,74	203,00
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,54
Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,68	15,9	100,6
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за день :	880	50,61	39,23	112,14	854,39
20 мая 2021г. (четверг)					
Горячий обед					
Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
Суп картофельный с клецками	250	6,74	6,76	22,24	159,50
Азу (говядина);	210	19,53	25,83	15,33	372,96
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
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 день:	770	31,1	36,3	57,61	707,6
21 мая 2021г.(пятница)					
Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Тефтели	80/30	11,4	11,79	11,87	199,33
гарнир: каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71
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 день:	770	26,95	21,18	86,2	717,94