



**Примерное меню для организации горячего питания обучающихся
1-4 классов МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа»
в 2021-2022 учебном году (бесплатники)**

сентябрь-ноябрь 2021г.

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийность, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
1-й день Горячий обед					
Салат из огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	200	3,76	4,04	10,06	83,14
Плов куриный (т/к № 120605)	230	21,8	25,94	45,01	481,67
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 1-й день:	850	32,21	34,32	84,47	815,75
2-й день Горячий обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	200	1,6	4,09	13,54	97,4
Сельдь с луком (т/к № 100612-1)	80	9,82	8,0	1,77	118,82
гарнир: пюре картофельное (т/к № 130101)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Компот из плодов сухих (т/к № 160209-2)	200	0,28	0,06	27,88	113,52
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 2-й день:	880	21,92	21,4	84,2	714,51
3-й день Горячий обед					
Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,4	8,4	67,0
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,39	5,41	17,79	127,60
Азу из мяса отварного (т/к № 120532)	100	16,65	16,07	4,38	225,26
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая (т/к № 130309)	150	6,33	5,36	28,56	187,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 3-й день:	770	34,47	31,11	73,96	760,42

4-й день Горячий обед					
	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Салат из моркови с яблоками					
Суп картофельный с горохом (т/к № 139, 110307)	200	4,3	4,5	15,64	120,52
	80	11,17	11,12	11,05	185,13
Тефтели					
гарнир: каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71
соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Какао на молоке (т/к № 160101)	200	3,68	3,48	14,62	105,46
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 4-й день:	780	31,63	25,13	89,4	804,48
5-й день Горячий обед					
	60	1,5	4,6	11,0	91,0
Салат витаминный					
Рассольник петербургский	200	1,6	4,09	13,54	97,4
	80	13,87	7,85	6,53	150,00
Рыба тушеная в томатном соусе					
гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Компот из плодов сухих (т/к № 160209-2)	200	0,28	0,06	27,88	113,52
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 6-й день:	880	26,47	23,34	95,05	790,43
6-й день Горячий обед					
	60	0,52	3,07	1,57	35,88
Салат из огурцов					
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	200	3,76	4,04	10,06	83,14
	230	35,0	8,26	37,09	336,96
Жаркое по-домашнему					
Кофейный напиток злаковый на молоке (т/к № 160103)	200	3,8	3,4	19,48	126,86
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Масло (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,0
Итого за 5-й день:	760	48,08	27,84	69,13	782,90
7-й день Горячий обед					
	60	0,96	6,11	5,46	80,92
Винегрет					
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	200	1,6	4,09	13,54	97,4
	230	15,25	18,29	22,80	315,17
Голубцы ленивые (т/к № 120542)					
Компот из плодов сухих (т/к № 160209-2)	200	0,28	0,06	27,88	113,52
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 7-й день:	850	24,02	29,82	83,51	794,07

8-й день Горячий обед					
Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,39	5,41	17,79	127,60
Гуляш из мяса птицы (т/к № 120601)	80	9,69	8,05	1,91	110,59
Гарнир: картофель отварной	150	3,15	3,11	25,46	142,56
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	28,0	119,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 8-й день:	750	24,95	21,86	80,08	696,15
9-й день Горячий обед					
Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78
Суп с макаронными изделиями на овощном бульоне	200	2,15	2,27	13,17	83,80
Котлеты	80	11,44	9,24	12,56	183,00
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая (т/к № 130309)	150	6,33	5,36	28,56	187,50
соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Какао на молоке (т/к № 160101)	200	3,68	3,48	14,62	105,46
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 9-й день:	780	29,66	27,94	74,4	768,8
10-й день Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	200	3,76	4,04	10,06	83,14
Плов мясной (т/к № 120550)	230	25,07	26,96	45,13	515,71
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 10-й день:	790	34,68	31,98	80,19	792,31

Ответственная за питание:

Повар:

Свербиева Т.П.

Леджинова М.П.