



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

сентябрь-ноябрь 2021г.

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийность, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
1-й день Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	8,2	26,3	205,93
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,1	8,3	0,1	74,8
		1,52	0,16	9,64	46,8
Итого:	430	11,02	19,86	50,84	355,53
Горячий обед					
Салат из огурцов с луком	100	0,87	5,12	2,62	59,80
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	250	4,7	5,05	12,58	103,93
Плов куриный (т/к № 120605)	260	24,64	29,32	50,88	544,50
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:	870	35,41	40,36	80,91	861,29
Итого за 1-й день:	1300	46,43	60,22	131,75	1216,82
2-й день Завтрак					
Каша «Дружба» с молоком	200	5,6	4,15	30,79	215,49
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,1	8,3	0,1	74,8
		1,52	0,16	9,64	46,8
Итого:	430	10,02	15,81	55,33	365,09
Горячий обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	77,10
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	250	5,82	8,53	6,35	127,34
Сельдь с луком (т/к № 100612-1)	80	9,82	8,0	1,77	118,82
гарнир: пюре картофельное (т/к № 130101)	180	3,67	5,76	24,54	164,70
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
Итого:	900	26,49	28,07	71,37	740,74
Итого за 2-й день:	1330	36,51	43,88	126,70	1105,83

3-й день Завтрак					
Каша овсяная с молоком	200	7,1	4,5	23,7	211,14
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный с сыром	20/15	4,15	2,41	13,25	91,48
Итого:	435	14,05	10,11	51,75	330,62

Горячий обед					
Салат из капусты с морковью	100	1,42	5,08	9,02	87,40
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	6,74	6,76	22,24	159,50
Азу из мяса отварного (т/к № 120532)	80	13,32	25,58	3,50	180,21
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая (т/к № 130309)	180	7,6	6,43	34,27	225,0
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:	870	34,28	44,72	83,86	805,17
Итого за 3-й день:	1305	48,33	54,83	135,61	1135,79

4-й день Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	200	8,0	10,2	28,6	248,0
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого:	430	12,42	21,86	53,14	397,60

Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	16,95	67,33
Суп картофельный с горохом (т/к № 139, 110307)	250	5,38	5,63	19,55	150,65
Тефтели	80	11,17	11,12	11,05	185,13
гарнир: каша пшеничная	180	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:	900	33,14	26,33	100,09	861,54
Итого за 4-й день:	1330	45,56	48,19	153,23	1259,14

5-й день Завтрак					
Омлет натуральный	200	23,4	30,0	3,4	370,0
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный	20/10	1,52	0,16	9,64	46,8
Итого:	430	27,72	33,66	27,84	444,80

Горячий обед					
Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91,0

Рассольник петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75
Рыба тушеная в томатном соусе	80	13,87	7,85	6,53	150,00
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 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
Итого:	900	26,55	24,92	89,53	780,23
Итого за 5-й день:	1330	54,27	58,58	117,37	1225,03
6-й день Завтрак					
Сырники со сметаной	190/10	35,36	19,64	56,42	543,38
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,64	46,8
Итого:	420	39,68	23	80,86	618,18
Горячий обед					
Салат из огурцов	100	0,87	5,12	2,62	59,80
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	250	4,7	5,05	12,58	103,93
Жаркое по-домашнему	260	39,56	9,34	41,93	380,91
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
Итого:	870	53,93	23,78	77,44	796,56
Итого за 6-й день:	1290	93,61	46,78	158,3	1414,74
7-й день Завтрак					
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264,0
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный с сыром	20/15	4,15	2,41	13,25	91,48
Итого:	435	15,11	15,45	63,65	383,48
Горячий обед					
Винегрет	100	1,6	10,18	9,1	134,87
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	250	2	5,11	16,93	121,75
Голубцы ленивые (т/к № 120542)	260	17,24	20,68	25,77	356,28
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
Итого:	870	26,12	36,9	80,51	851,48
Итого за 7-й день:	1305	41,23	52,35	144,16	1234,96
8-й день Завтрак					
Суп молочный с рисом	200	5,06	6,26	17,96	146,90

Хлеб пшеничный с сыром		2,87	0,15	0,15	0,15
Итого:	435	12,01	11,87	46,01	338,38
Горячий обед					
Салат Мозаика	100	2,87	7,37	10,15	118,90
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	6,74	6,76	22,24	159,50
Гуляш из мяса птицы (т/к № 120601)	80	9,69	8,05	1,91	110,59
Гарнир: картофель отварной	180	3,78	3,73	30,55	170,95
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:	870	28,08	26,78	93,68	804,0
Итого за 8-й день:	1305	40,09	38,65	139,69	1142,38
9-й день Завтрак					
Каша «Дружба» с молоком	200	5,6	4,15	30,79	215,49
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого:	430	10,02	15,81	55,33	365,09
Горячий обед					
Салат из сборных овощей	100	1,38	10,08	4,73	116,30
Суп с макаронными изделиями на овощном бульоне	250	2,69	2,84	16,46	104,75
Котлеты	80	11,44	9,24	12,56	183,00
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая (т/к № 130309)	180	7,6	6,43	34,27	225,0
соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого:	870	29,86	31,48	86,57	849,31
Итого за 9-й день:	1300	39,88	47,29	141,90	1214,40
10-й день Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	200	8,0	10,2	28,6	248,0
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный	20/10	1,52	8,3	0,1	74,8
Итого:	430	12,32	13,56	53,04	322,80
Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	16,95	67,33
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	250	4,7	5,05	12,58	103,93
Плов мясной (т/к № 120550)	260	28,34	30,48	51,02	582,98

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:	870	39,32	36,58	95,38	907,3
Итого за 10-й день:	1300	51,64	50,14	148,42	1230,10

Ответственная за питание:

Повар:

Свербиева Т.П.

Леджинова М.П.