



ТО «Центральный»
Управления Роспотребнадзора по РК
Зам. начальника ТО «Центральный»

Джеваков Е.О.



Утверждаю
Директор МОКУ
«Партизанская СОШ»

Кубачева Г.И.

Примерное меню для организации горячего питания обучающихся
5-11 классов МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа»
в 2020-2021 учебном году (осень-зима)

октябрь 2020г.

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийность, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
1-й день Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	17,12	67,33
Борщ со сметаной	250/5	9,5	7,55	12,24	165,55
Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
Напиток кофейный на молоке	200	0,2	0	14	100
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 1-й день:		40,76	29,78	88,73	918,33
2-й день Горячий обед					
Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	71,67
Суп с макаронными изделиями на овощном бульоне	250	5,65	2,57	22,78	138
Рыба тушеная в томатном соусе		0,5	4,5	4,3	60,0
гарнир: гречка рассыпчатая	80/180/30	7,46	5,61	35,84	230,45
Кисель из концентрата на плодовых или ягод. экстрактах	200	0	0	28,0	119,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 2-й день:		19,71	18,58	100,51	733,32
3-й день Горячий обед					
Салат из капусты с растительным маслом	100	1,41	5,08	9,02	87,4
Суп картофельный с клецками на овощном бульоне	250	6,38	2,15	21,13	142,8
Азу (говядина)	260	29,32	31,63	11,32	446,6
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,98	28,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 3-й день:		41,81	39,66	49,21	819,0
4-й день Горячий обед					
Салат из соевых огурцов с луком	160	0,86	5,11	2,61	59,8
Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75

Тефтели с кашей пшеничной соус красный основной	80/180/30	20,82	15,64	24,49	330,29
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 4-й день:		31,9	26,85	59,39	701,04
5-й день Горячий обед					
Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24
Рассольник петербургский со сметаной	250/5	2,95	5,02	13,31	114,5
Курица отварная с картофельным пюре соус красный основной	80/180/30	22,43	19,4	46,66	449,71
Компот из смеси сухофруктов	200	4,0	4,0	16,0	116,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 5-й день:		42,27	36,02	101,46	981,65
6-й день Горячий обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,81	3,82	14,23	98,52
Суп с макаронными изделиями на овощном бульоне	250	5,65	2,57	22,78	138,0
Рыба тушеная в томатном соусе	80/180/30	0,5	4,5	4,3	60,0
гарнир: гречневая рассыпчатая		7,46	5,61	35,84	230,45
Кисель из концентрата на плод. или ягод. экстрактах	200	0	0	28,0	119,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 6-й день:		20,02	17,3	105,91	760,17
7-й день Горячий обед					
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	250	5,65	2,57	22,78	138,0
Котлеты с каша пшеничной соус красный основной	80/180/30	20,98	17,02	43,11	396,37
Чай с лимоном	200	3,6	2,7	13,8	93,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 7-й день:		36,26	29,18	88,81	835,47
8-й день Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	17,12	67,33
Борщ со сметаной	250/5	9,5	7,55	12,24	165,55
Гуляш (рецептура № 260)	80	19,72	17,89	9,76	168,20
гарнир: каша ячневая	180	5,25	0,55	24,6	139,5
Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	3,0	23,0	130,8
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 8-й день:		43,95	29,97	87,48	785,58

9-й день Горячий обед					
Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	71,67
Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Сосиски отварные	80	5,55	12,7	0,7	141,0
Гарнир: макароны отварные	180	3,1	4,86	14,14	112,7
Какао с молоком	200	1,06	0,34	46,8	193,6
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 9-й день:		22,19	25,95	92,36	775,97
10-й день Горячий обед					
Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
Суп картофельный с лапшой на мясном бульоне	250	5,65	2,57	22,78	138,0
Жаркое по-домашнему	260	21,29	23,78	21,79	387,7
Чай с лимоном	200	3,6	2,7	13,8	93,0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2
Итого за 10-й день:		36,72	34,84	66,79	816,10

Ответственная за питание:

Свербиева Т.П.

Повар:



Леджинова М.П.