



ТО «Центральный»
Управления Роспотребнадзора по РК
Заместитель ТО «Центральный»

Джеваков Е.О.



«Утверждаю»
Директор МОКУ
«Партизанская СОШ»

Квачева Г.И.

Примерное меню для организации горячего питания обучающихся
1-4 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	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Борщ со сметаной	250/5	9,5	7,55	12,24	165,55
Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
Напиток кофейный на молоке	200	0,2	0	14,0	100,0
Хлеб пшеничный	20	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого за 1-й день:		36,07	26,18	116,9	908,75
2-й день Горячий обед					
Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	3,6	5,3	43,0
Суп с макаронными изделиями на овощном бульоне	250	5,65	2,57	22,78	138,0
Рыба тушеная в томатном соусе		0,5	4,5	4,3	60,0
гарнир: гречка рассыпчатая	80/150/30	7,46	5,61	35,84	230,45
Кисель из концентрата на плодах, или ягод, экстрактах	200	0	0	28,0	119,0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,0	95,0
Итого за 2-й день:		23,17	21,74	147,61	936,0
3-й день Горячий обед					
Салат из капусты с растительным маслом	60	0,9	3,4	8,4	67,0
Суп картофельный с клецками на овощном бульоне	250	6,38	2,15	21,13	142,8
Азу (говядина)	230	29,32	31,63	11,32	446,6
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,98	28,0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,0
Итого за 3-й день:		41,32	46,1	73,13	891,2

4-й день Горячий обед					
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88
Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Тефтели с кашей пшеничной соус красный основной	80/150/30	20,82	15,64	24,49	330,29
Чай с лимоном	200/7	2,8	3,2	14,8	49,5
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60
Итого за 4-й день:		37,73	32,34	82,39	736,82
5-й день Горячий обед					
Салат витаминный	60	1,5	4,6	11,0	91,0
Рассольник петербургский со сметаной	250/5	2,95	5,02	13,31	114,5
Курица отварная с картофельным пюре соус красный основной	80/150/30	22,43	19,4	46,66	449,71
Компот из смеси сухофруктов	200	4,0	4,0	16,0	116,0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Йогурт молочный	100	1	0	20,2	84,8
Итого за 5-й день:		36,5	33,74	132,37	987,81
6-й день Горячий обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	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 гарнир: гречневая рассыпчатая	80/150/30	19,22	7,33	18,2	258,71
Кисель из концентрата на плодов. или ягод. экстрактах	200	0	0	28,0	119,0
Хлеб пшеничный	20	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,2	110,0
Итого за 6-й день:		32,12	14,6	134,61	856,03
7-й день Горячий обед					
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	250	5,65	2,57	22,78	138,0
Котлеты с каша пшеничной соус красный основной	80/150/30	20,98	17,02	43,11	396,37
Чай с лимоном	200	3,6	2,7	13,8	93,0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,0
Итого за 7-й день:		35,71	34,86	110,01	890,51

8-й день Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Борщ со сметаной	250/5	9,5	7,55	12,24	165,55
Гуляш (рецептура № 260)	80	14,55	16,79	2,89	221,0
гарнир: каша ячневая	150	5,25	0,55	24,6	139,5
Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	3,0	23,0	130,8
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого за 8-й день:		39,17	29,52	117,7	923,05
9-й день Горячий обед					
Салат «Степной» из разных овощей	60	1,5	5,1	8,83	128,2
Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Сосиски отварные	55	5,55	12,7	0,7	141,0
Гарнир: макароны отварные	150	3,1	4,86	14,14	112,7
Какао с молоком	200	1,06	0,34	46,8	193,6
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,2	110,0
Итого за 9-й день:		22,14	29,16	138,2	952,05
10-й день Горячий обед					
Салат из квашеной капусты	60	1,0	0,2	5,07	51,42
Суп картофельный с лапшой на мясном бульоне	250	5,65	2,57	22,78	138,0
Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7
Чай с лимоном	200	3,6	2,7	13,8	93,0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,0	52,2
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60
Итого за 10-й день:		37,0	34,04	73,44	776,92

Ответственная за питание:

Свербиева Т.П.

Повар:



Леджинова М.П.