



**Примерное меню для организации горячего питания обучающихся  
(дети с ОВЗ) МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа»  
в 2020-2021 учебном году**

октябрь 2020г.

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийность, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
1-й день Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	200	4,52	4,07	35,46	197,0
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Итого за завтрак:		15,24	13,73	50,78	375,80
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	280	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
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого за обед:		41,56	30,58	108,33	1012,33
Итого за 1-й день:		56,80	44,31	159,11	1388,13
2-й день Завтрак					
Омлет натуральный	200	17,74	26,0	3,06	317,34
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Итого за завтрак:		25,1	30,1	21,16	513,94
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
Сельдь слабосоленая	100/180/30	13,6	6,8	0	116
гарнир: пюре картофельное, соус красный основной		7,02	5,58	16,92	145,8
Кисель из концентрата на плодов. 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

Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,02</b>	<b>13,36</b>	<b>41,7</b>	<b>410,8</b>
<b>Обед</b>					
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 кашей ячневой соус красный основной	100/180/30	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
Йогурт молочный	100	1	0	20,2	84,8
<b>Итого за обед:</b>		<b>43,27</b>	<b>36,02</b>	<b>121,66</b>	<b>1066,45</b>
<b>Итого за 5-й день:</b>		<b>59,29</b>	<b>49,38</b>	<b>163,36</b>	<b>1477,25</b>
<b>6-й день Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10,0	43,52	296,0
Чай с лимоном	200	3,6	2,7	13,8	93,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,72</b>	<b>17,86</b>	<b>58,12</b>	<b>529,8</b>
<b>Обед</b>					
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 гарнир: пюре картофельное	100/30/180	0,5 7,02	4,5 5,58	4,3 16,92	60,0 145,8
Кисель из концентрата на плодов. 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
Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,2	110,0
<b>Итого за обед:</b>		<b>20,4</b>	<b>17,43</b>	<b>113,19</b>	<b>785,52</b>
<b>Итого за 6-й день:</b>		<b>40,12</b>	<b>35,29</b>	<b>171,31</b>	<b>1315,32</b>
<b>7-й день Завтрак</b>					
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264,0
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,98	28,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,54</b>	<b>22,7</b>	<b>43,25</b>	<b>482,5</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с растительным маслом	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 кашей пшеничной соус красный основной	100/180/30	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
Йогурт молочный	100	1	0	20,2	84,8
<b>Итого за обед:</b>		<b>36,26</b>	<b>37,38</b>	<b>88,91</b>	<b>910,47</b>
<b>Итого за 7-й день:</b>		<b>47,8</b>	<b>60,08</b>	<b>132,16</b>	<b>1392,97</b>
<b>8-й день Завтрак</b>					
Каша ассорти «Дружба»	200	5,6	7,35	30,79	219,45
Чай с лимоном	200	3,6	2,7	13,8	93,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,12</b>	<b>16,51</b>	<b>45,11</b>	<b>463,25</b>
<b>Обед</b>					
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)	100	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
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,8	0,8	19,6	94,0
<b>Итого за обед:</b>		<b>44,75</b>	<b>30,77</b>	<b>107,08</b>	<b>879,58</b>
<b>Итого за 8-й день:</b>		<b>61,87</b>	<b>47,28</b>	<b>152,19</b>	<b>1342,83</b>
<b>9-й день Горячий обед</b>					
Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10,0	43,52	296,0
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,98	28,0
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,14</b>	<b>22,86</b>	<b>51,17</b>	<b>514,5</b>
<b>Обед</b>					
Салат витаминный	100	1,5	5,1	8,83	71,67
Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Сосиски отварные	100	5,55	12,7	0,7	141,0
Гарнир: гречка рассыпчатая, соус красный основной	180/30	7,46	5,61	35,84	230,45
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
Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,2	110,0
<b>Итого за обед:</b>		<b>29,96</b>	<b>33,25</b>	<b>103,13</b>	<b>936,66</b>
<b>Итого за 9-й день:</b>		<b>41,1</b>	<b>56,11</b>	<b>154,30</b>	<b>1451,16</b>

10-й день Горячий обед					
Запеканка из макарон с творогом	200	11,02	9,88	28,1	245,83
Какао с молоком	200	1,06	0,34	46,8	193,6
Хлеб пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78,0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,36</b>	<b>10,78</b>	<b>75,42</b>	<b>517,43</b>
Обед					
Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
Рассольник петербургский со сметаной	250/5	2,95	5,02	13,31	114,5
Жаркое по-домашнему	280	21,29	23,78	21,79	387,7
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
Йогурт молочный	100	2,32	5,07	17,13	124,54
<b>Итого за обед:</b>		<b>35,54</b>	<b>37,21</b>	<b>77,1</b>	<b>875,64</b>
<b>Итого за 10-й день:</b>		<b>50,9</b>	<b>47,99</b>	<b>152,52</b>	<b>1393,07</b>

Ответственная за питание:

Свербиева Т.П.

Повар:

Леджинова М.П.