



Утверждаю,
 Директор МОКУ «Партизанская СОШ»:
 Квачева Г.И.
 2021г.

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

8-12 ноября 2021г.

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийность , ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
1-й день Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками (т/к № 38 МП..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Свекольник со сметаной (т/к № 833 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	200	3,34	5,65	24,07	132,97
Плов куриный (т/к № 120605)	230	21,8	25,94	45,01	481,67
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 1-й день:	850	31,72	32,97	103,08	882,0
2-й день Горячий обед					
Салат витаминный (т/к № 41 М.П..Моги́льный-2007)	60	4,97	4,08	14,84	112,34
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	3,33	3,84	21,59	134,51
соус красный основной (т/к № 833 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	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 (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 2-й день:	880	26,16	22,01	95,27	777,85
3-й день Горячий обед					
Салат из сборных овощей (т/к № 100509)	60	0,83	6,05	2,84	69,78
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (т/к № 110332-2)	200	7,4	1,54	19,5	108,54
Азу из мяса отварного (т/к № 120532)	80	16,65	16,07	4,38	225,26
Гарнир: капуста тушеная (т/к № 356 МП..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	150	2,78	6,48	34,52	213,53
Чай с лимоном № 160106	200	0,04	0,00	10,12	41,26
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 3-й день:	750	32,7	31,01	72,19	783,43

4-й день Горячий обед					
Салат из соленых огурцов (№ рецептуры 17 В.Т.Лапшина-2004)	60	0,52	3,07	1,57	35,88
Суп картофельный с горохом (т/к № 139, 110307)	200	4,3	4,5	15,64	120,52
Тефтели мясные с соусом (т/к № 120539)	80	11,17	11,12	11,05	185,13
гарнир: макаронные изделия отварные (т/к № 38 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	150	5,52	4,52	26,45	168,45
соус красный основной (т/к № 833 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	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 (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 4-й день:	780	30,42	28,23	71,98	754,70
5-й день Горячий обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком (№ рецептуры 34 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	60	1	2,51	4,91	46,26
Рассольник петербургский (т/к № 197 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	200	1,6	4,09	13,54	97,4
Рыба тушеная в томате с овощами (т/к № 51 М.П..Могильный-2005)	80	13,87	7,85	6,53	150,00
гарнир: пюре картофельное (т/к № 130101)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
соус красный основной (т/к № 833 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	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 (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 6-й день:	880	25,97	21,25	88,96	745,69
6-й день Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками (т/к № 38 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	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
Жаркое по-домашнему (т/к № 66 А.Я.Перевалов-2013)	230	35,0	8,26	37,09	336,96
Кофейный напиток злаковый на молоке (т/к № 160103)	200	3,8	3,4	19,48	126,86
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Йогурт (т/к № 230116)	100	2,80	2,70	10,20	81,20
Итого за 5-й день:	850	51,01	19,38	87,83	793,62
7-й день Горячий обед					
Винегрет (т/к № 100501)	60	0,96	6,11	5,46	80,92
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	200	1,6	4,09	13,54	97,4
Голубцы ленивые (т/к № 120542)	230	15,25	18,29	22,80	315,17
Компот из плодов сухих (т/к № 160209-2)	200	0,28	0,06	27,88	113,52
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	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 из свеклы с яблоками (№ рецептуры 34 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	60	0,79	3,08	5,98	52,47
Суп картофельный с горохом (т/к № 139, 110307)	200	4,3	4,5	15,64	120,52
Гуляш из мяса птицы (т/к № 120601)	80	9,69	8,05	1,91	110,59
гарнир: макаронные изделия отварные (т/к № 38 МП..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Кисель из концентрата плодового или ягодного (т/к № 78 А.Я.Перевалов-2013)	200	1,4	0	29,0	122,0
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 8-й день:	850	27,63	21,42	92,81	761,09
9-й день Горячий обед					
Салат из капусты с растит. маслом (т/к № 100201)	60	0,98	6,05	5,78	82,10
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	200	3,76	4,04	10,06	83,14
Котлеты (т/к № 38 МП..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	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 (т/к № 833 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	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 (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 9-й день:	780	31,42	29,71	74,23	780,46
10-й день Горячий обед					
Салат витаминный (т/к № 41 М.П..Моги́льный-2007)	60	4,97	4,08	14,84	112,34
Суп с макаронными изделиями на овощном бульоне (т/к № 110333-1)	200	2,06	3,66	12,44	90,72
Печень по-строгановски (т/к № 120536)	80	11,93	8,27	3,34	147,07
гарнир: пюре картофельное (т/к № 130101)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
Чай с молоком и сахаром (т/к № 160108)	200	1,20	1,28	11,88	63,90
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Итого за 10-й день:	850	29,15	23,36	76,78	738,34

Ответственная за питание:

Свербиева Т.П.

Повар:

Леджинова М.П.