



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

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

8-12 ноября 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	20	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого:	430	9,50	19,7	50,2	308,73
Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	100	1,08	0,18	16,95	67,33
Свекольник со сметаной (т/к № 833 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	250	4,18	7,06	30,09	166,21
Плов куриный (т/к № 120605)	260	24,64	29,32	50,88	544,50
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
Итого:	840	34,9	37,43	108,75	943,0
Итого за 1-й день:	1270	44,0	57,13	149,95	1251,73
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	20	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого:	430	8,5	15,65	45,63	318,29
Горячий обед					
Салат витаминный (т/к № 41 М.П..Могильный-2007)	100	8,28	6,8	24,73	187,23
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 (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
Итого:	900	33,1	30,69	87,92	850,87
Итого за 2-й день:	1330	41,60	46,34	133,61	1169,18
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	20	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого:	435	10,0	16,0	38,6	313,94
Горячий обед					
Салат из сборных овощей (т/к № 100509)	100	1,38	10,08	4,73	116,30
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (т/к № 110332-2)	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: капуста тушеная (т/к № 336 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	180	3,34	7,78	41,42	256,24
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:	870	29,82	51,07	82,84	878,57
Итого за 3-й день:	1305	39,82	67,07	121,44	1192,51
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	20	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого:	430	10,9	21,7	43,50	350,80
Горячий обед					
Салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 17 В.Т.Лапшина-2004)	100	0,87	5,12	2,62	59,80
Суп картофельный с горохом (т/к № 139, 110307)	250	5,38	5,63	19,55	150,65
Тефтели мясные с соусом (т/к № 120539)	80	11,17	11,12	11,05	185,13
гарнир: макаронные изделия отварные (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	180	6,62	5,42	31,74	202,14
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:	900	32,95	32,31	82,23	842,44
Итого за 4-й день:	1330	45,37	54,01	126,33	1193,24
5-й день Завтрак					
Омлет натуральный (т/к № 438 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	150/5	14,27	22,16	12,65	267,93
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	18,59	25,52	37,09	342,73

Горячий обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком (№ рецептуры 34 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	100	1,67	4,18	8,18	77,10
Рассольник петербургский (т/к № 197 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	250	2	5,11	16,93	121,75
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)	180	3,67	5,76	24,54	164,70
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
Итого:	900	26,72	24,5	86,71	766,33
Итого за 5-й день:	1330	45,31	50,02	123,8	1109,06
6-й день Завтрак					
Сырники	150	26,52	14,73	42,32	497,54
Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,8	28,0
Итого:	420	29,32	17,93	57,12	525,54
Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	100	1,08	0,18	16,95	67,33
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 140109)	250	4,7	5,05	12,58	103,93
Жаркое по-домашнему (т/к № 66 А.Я.Перевалов-2013)	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 (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:	870	54,14	18,84	91,77	804,09
Итого за 6-й день:	1290	83,46	36,77	148,89	1329,63
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 (т/к № 100501)	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 (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:	870	26,12	36,9	80,51	851,48
Итого за 7-й день:	1305	41,23	52,35	144,16	1282,48
8-й день Завтрак					

Суп молочный с рисом	200	5,06	6,26	17,96	146,90
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100,0
Хлеб пшеничный с сыром	20/15	4,15	2,41	13,25	91,48
Итого:	435	12,01	11,87	46,01	338,38
Горячий обед					
Салат из свеклы с яблоками (№ рецептуры 34 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	100	1,31	5,12	9,96	87,45
Суп картофельный с горохом (т/к № 139, 110307)	250	5,38	5,63	19,55	150,65
Гуляш из мяса птицы (т/к № 120601)	80	9,69	8,05	1,91	110,59
гарнир: макаронные изделия отварные (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	180	6,62	5,42	31,74	202,14
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
Итого:	870	29,4	25,09	92,99	797,89
Итого за 8-й день:	1305	41,41	36,96	139,0	1136,27
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	20	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого:	430	8,5	15,65	45,63	318,29
Горячий обед					
Салат из капусты с растит. маслом (т/к № 100201)	100	1,23	7,56	7,23	102,63
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	250	4,7	5,05	12,58	103,93
Котлеты (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	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 (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:	900	33,88	33,3	83,91	859,28
Итого за 9-й день:	1330	42,30	48,95	129,54	1177,57
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	0,1	8,3	0,1	74,8
Итого:	430	10,9	21,7	43,50	350,80
Горячий обед					
Салат витаминный (т/к № 41 М.П..Могильный-2007)	100	8,28	6,8	24,73	187,23
Суп с макаронными изделиями на овощном	250	2,69	2,84	16,46	104,75

бульоне (т/к № 110333-1)					
Печень по-строгановски (т/к № 120536)	80	11,93	8,27	3,34	147,07
гарнир: пюре картофельное (т/к № 130101)	180	3,67	5,76	24,54	164,70
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
Итого:	870	32,77	25,82	81,78	792,71
Итого за 10-й день:	1300	43,57	47,52	125,28	1143,51

Ответственная за питание:

Свербиева Т.П.

Повар:

Леджинова М.П.