



Квачева Г.И.

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

декабрь 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 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Свекольник со сметаной на мясном бульоне (т/к № 833 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	200	3,34	5,65	24,07	132,97
Плов мясной (т/к № 120550) сб.рецептур,2004. ТТК	230	25,07	26,96	45,29	515,71
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:	750	34,06	33,59	90,36	854,04
Полдник					
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Йогурт (т/к № 230116)	100	2,80	2,70	10,20	81,20
Итого за 1-й день:	1250	40,58	37,89	152,56	1183,24
2-й день Горячий обед					
Салат витаминный (т/к № 41 М.П..Могильный-2007)	60	4,97	4,08	14,84	112,34
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	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	3,33	3,84	21,59	134,51
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
Бутерброды с маслом	30	0,08	8,23	0,08	74,8
		1,64	0,28	0,26	39,0
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого:	820	29,36	29,69	87,11	821,83
Полдник					
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Сок 0,2	200	0,82	0,16	26,2	110
Кондитерка в индивидуальной упаковке	40	2,2	6	26,8	172
Итого за 2-й день:	1260	34,24	37,09	166,11	1227,83
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: каша пшеничная (т/к №)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
Чай с лимоном № 160106	200	0,04	0,00	10,12	41,26
Бутерброды с сыром	40	1,64	0,28	0,26	39,0
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	20	2,6	1,0	18,0	91,7
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого:	770	35,58	30,33	76,12	798,85

Полдник

Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Йогурт (т/к № 230116)	100	2,80	2,70	10,20	81,20
Кондитерка	36	1,98	5,4	24,12	154,8
Итого за 3-й день:	1206	43,15	39,63	149,44	1220,85

4-й день Горячий обед

Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (№ 100505 сб. рецептур)	60	0,47	9,07	1,55	90,15
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне (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
Компот из плодов сухих (т/к № 160209-2)	200	0,28	0,06	27,88	113,52
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого:	760	25,33	30,53	84,96	778,03

Полдник

Фрукт	230	2,14	0,92	29,9	142,60
Фрукт	150	1,4	0,6	19,5	93
Сок 0,2	200	0,82	0,16	26,2	110
Кондитерка в индивидуальной упаковке	40	2,2	6	26,8	172
Итого за 4-й день:	1380	31,89	38,21	187,36	1295,63

5-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
Рассольник петербургский на мясном бульоне (т/к № 197 М.П.Могильный-В.А.Тутельян,2010)	200	4,04	4,22	13,76	101,2
Капуста, тушенная с мясом (т/к № 120517-1 рецептуры для общеобразовательных школ)	230	6,72	9,68	15,92	180,11
Кофейный напиток злаковый на молоке (т/к № 160103)	200	3,8	3,4	19,48	126,86
Бутерброды с маслом	30	0,08	8,23	0,08	74,8
		1,64	0,28	0,26	39,0
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого:	760	21,93	26,79	60,5	687,43

Полдник

Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Фрукт	180	1,67	0,72	23,4	111,6

Сок 0,2	200	0,82	0,16	26,2	110
Итого за 5-й день:	1340	26,28	28,47	136,1	1033,03
6-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
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	200	3,76	4,04	10,06	83,14
Сельдь с луком (т/к № 100612-1)	80	9,82	8,0	1,77	118,82
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
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:	780	24,27	20,89	68,84	646,73
Полдник					
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Йогурт (т/к № 230116)	100	2,80	2,70	10,20	81,20
Итого за 6-й день:	1280	32,99	31,19	157,84	1147,93
7-й день Горячий обед					
Салат из капусты с растит. маслом (т/к № 100201)	60	0,98	6,05	5,78	82,10
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 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Какао на молоке (т/к № 160101)	200	3,68	3,48	14,62	105,46
Бутерброды с сыром	40	1,64	0,28	0,26	39,0
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	20	2,6	1,0	18,0	91,7
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	3,28	0,56	0,52	78,0
	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого:	770	33,41	28,75	83,49	842,88
Полдник					
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Фрукт	180	1,67	0,72	23,4	111,6
Сок 0,2	200	0,82	0,16	26,2	110
Итого за 7-й день:	1350	37,76	30,43	159,09	1188,48
8-й день Горячий обед					
Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (№ 100505 сб. рецептов)	60	0,47	9,07	1,55	90,15
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (т/к № 110332-2)	200	7,4	1,54	19,5	108,54
Котлеты (т/к № 38 М.П..Могильный-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..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	30	0,23	0,67	1,82	14,20
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:	780	32,07	28,03	76,7	772,35

Полдник					
Фрукт	200	2,14	0,92	29,9	142,60
Фрукт	100	1,4	0,6	19,5	93
Сок 0,2	200	0,82	0,16	26,2	110
Итого за 8-й день:	1280	36,43	29,71	152,3	1117,95
9-й день Горячий обед					
Салат витаминный (т/к № 41 М.П..Могильный-2007)	60	4,97	4,08	14,84	112,34
Свекольник со сметаной на мясном бульоне (т/к № 833 М.П..Могильный-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
Итого:	730	35,11	36,54	94,75	891,94
Полдник					
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Йогурт (т/к № 230116)	100	2,80	2,70	10,20	81,20
Итого за 9-й день:	1230	41,63	40,84	156,95	1221,14
10-й день Горячий обед					
Салат из сборных овощей (т/к № 100509)	60	0,83	6,05	2,84	69,78
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (№ 110333 сб. рецептов)	200	1,6	4,09	13,54	97,4
Жаркое по-домашнему	80	35,0	8,26	37,09	336,96
гарнир: каша пшеничная (т/к №	150	3,06	4,80	20,45	137,25
Кофейный напиток злаковый на молоке (т/к № 160103)	200	3,8	3,4	19,48	126,86
Бутерброды с сыром	40	1,64	0,28	0,26	39,0
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	20	2,6	1,0	18,0	91,7
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого:	750	49,29	27,47	94,23	893,31
Полдник					
Фрукт	100	0,93	0,4	13	62
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Йогурт (т/к № 230116)	100	2,80	2,70	10,20	81,20
Итого за 10-й день:	1150	54,88	31,37	143,43	1160,51

Ответственная за питание:

Свербиева Т.П.

Повар:

Леджинова М.П.