



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

январь 2022г.

январь 2022г.

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..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (т/к № 33, рецепт.88, М.П..Могильный)	200	1,9	6,5	7,8	102,0
Плов куриный (т/к № 120605)	230	13,44	11,67	46,23	346,53
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 (яблоко) т/к № 210110	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за 1-й день:	850	21,39	19,55	84,83	700,89
2-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 крупой на овощном бульоне (т/к № 10, рецепт.204,А.И.Здобнов,2005)	200	1,6	2,19	11,66	72,60
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
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	40	1,64	0,28	0,26	39,0
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 за 2-й день:	810	27,01	30,04	76,43	805,79
3-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
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 № 37, рецептура 679, А.И.Здобнов,2005)	150	6,60	4,38	35,27	213,71
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
	750	36,69	25,37	75,01	760,09

Итого за 3-й день:					
4-й день Горячий обед					
Салат из огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88
Суп картофельный с горохом на овощном 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 МП..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	150	5,52	4,52	26,45	168,45
соус красный основной (т/к № 833 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	30	0,23	0,67	1,82	14,20
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 за 4-й день:	780	30,54	28,15	76,84	776,10
5-й день Горячий обед					
Салат из моркови с изюмом (т/к № 38 МП..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	60	0,65	0,07	10,35	42,02
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (№ 110333 сб. рецептур)	200	1,6	4,09	13,54	97,4
Капуста, тушенная с мясом (т/к № 120517-1 рецептуры для общеобразовательных школ)	230	6,72	9,68	15,92	180,11
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 (банан) т/к № 210103	100	1,50	0,50	21,0	96,00
Итого за 5-й день:	850	15,75	15,27	89,52	654,11
6-й день Горячий обед					
Винегрет (т/к № 100501)	60	0,96	6,11	5,46	80,92
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (т/к № 33, рецепт.88, М.П..Моги́льный)	200	1,9	6,5	7,8	102,0
Рыба, запеченная (т/к 120408, № рец.372 сборник рецептур,2004)	80	15,62	3,82	3,35	109,94
гарнир: пюре картофельное (т/к № 130101)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
соус красный основной (т/к № 833 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	30	0,23	0,67	1,82	14,20
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 (яблоко) т/к № 210110	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за 6-й день:	820	27,17	23,17	59,51	656,27
7-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
Рассольник петербургский на мясном бульоне (т/к № 197 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	200	4,04	4,22	13,76	101,20
Гуляш из мяса птицы (т/к № 120601)	80	9,69	8,05	1,91	110,59
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая (т/к № 130309)	150	6,33	5,36	28,56	187,50
Какао на молоке (т/к № 160101)	200	3,68	3,48	14,62	105,46

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 за 7-й день:	730	29,53	25,06	65,66	682,28
8-й день Горячий обед					
Салат из огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88
Суп картофельный с макаронными изделиями на овощном бульоне (№ 110333 сб. рецептур)	200	1,6	4,09	13,54	97,4
Котлеты (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	80	11,44	9,24	12,56	183,00
Гарнир: каша пшенная (т/к № 6, рецепт.171,302, МП..Могильный)	150	4,44	3,29	31,35	178,50
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
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 за 8-й день:	750	24,63	21,23	90,67	756,04
9-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 на мясном бульоне (т/к № 139, 110307)	200	4,3	4,5	15,64	120,52
Плов мясной (т/к № 120550)	230	25,07	26,96	45,13	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 за 9-й день:	750	35,35	38,38	77,38	883,29
10-й день Горячий обед					
Салат из капусты квашеной	60	0,83	6,05	2,84	69,78
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне (т/к № 10, рецепт.204,А.И.Здобнов,2005)	200	1,6	2,19	11,66	72,60
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
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 за 10-й день:	750	49,29	25,57	92,35	868,51