



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

февраль 2022г.

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 (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
Итого:	420	8,24	8,48	36,56	284,83
Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками (т/к № 38 МП..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	100	1,08	0,18	16,95	67,33
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (т/к № 33, рецепт.88. М.П..Моги́льный)	250	2,38	8,13	9,75	127,50
Плов куриный (т/к № 120605)	260	15,19	13,19	52,26	391,73
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	25,05	22,37	108,79	833,62
Итого за 1-й день:	1290	33,29	30,85	145,35	1118,45
2-й день Завтрак					
Каша жидкая на молоке (гречневая) (т/к № 120221 сб.рецепт.№ 311)	200	7,14	9,46	25,36	215,50
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
Итого:	420	8,78	9,74	35,62	294,40
Горячий обед					
Салат из капусты с растит. маслом (т/к № 100201)	100	1,42	5,08	9,02	87,40
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне (т/к № 10, рецепт.204,А.И.Здобнов,2005)	250	5,82	8,53	6,35	127,34
Рыба тушеная в томате с овощами (т/к № 51 М.П..Моги́льный-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..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
Итого:	900	30,29	28,82	76,97	782,22

Итого за 2-й день:		1320	39,07	38,56	112,59	1076,62
3-й день Завтрак						
Каша овсяная с молоком	200	7,1	4,5	23,7	211,14	
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90	
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0	
Итого:	420	8,74	4,78	33,96	290,04	
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	
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	16,65	16,07	4,38	225,26	
гарнир: каша пшеничная (т/к № 37, рецептура 679, А.И.Здобнов,2005)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	
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	38,02	33,14	88,07	884,63	
Итого за 3-й день:	1290	46,76	37,92	122,03	1174,67	
4-й день Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90	
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,64	0,28	0,26	39,0	
Итого:	270	6,82	13,13	10,64	216,7	
Горячий обед						
Салат из огурцов с луком	100	0,87	5,12	2,62	59,80	
Суп картофельный с горохом на овощном бульоне (т/к № 139, 110307)	250	5,38	5,63	19,55	150,65	
Тефтели мясные с соусом (т/к № 120539)	60/30	11,17	11,12	11,05	185,13	
гарнир: макаронные изделия отварные (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	180	0,23	0,67	1,82	14,20	
Кофейный напиток злаковый на молоке (т/к № 160103)	180	6,62	5,42	31,74	202,14	
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	200	3,8	3,4	19,48	126,86	
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	40	3,28	0,56	0,52	78,0	
Итого:	880	33,07	32,23	87,09	863,84	
Итого за 4-й день:	1150	39,89	45,36	97,73	1080,54	
5-й день Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	8,0	10,2	28,6	248,0	
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90	
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0	
Итого:	420	9,64	10,48	38,86	326,90	
Горячий обед						
Салат из моркови с изюмом (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	100	1,08	0,12	17,25	70,03	
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (№ 110333 сб. рецептов)	250	2,0	5,11	16,93	121,75	

Капуста, тушеная с мясом (т/к № 120517-1 рецептуры для общеобразовательных школ)	260	7,6	10,94	18,0	203,60
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	17,08	17,04	82,01	642,44
Итого за 5-й день:	1290	26,72	27,52	120,87	969,34
6-й день Завтрак					
Каша «Дружба» с молоком	200	5,6	4,15	30,79	215,49
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
Итого:	420	7,24	4,43	41,05	294,39
Горячий обед					
Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91,0
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне (т/к № 139, 110307)	250	5,38	5,63	19,55	150,65
Плов мясной (т/к № 120550)	260	28,34	30,48	51,02	582,98
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:	870	40,22	41,58	92,4	989,59
Итого за 6-й день:	1290	47,46	46,01	133,45	1283,98
7-й день Завтрак					
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264,0
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
Итого:	420	9,8	10,12	45,86	342,90
Горячий обед					
Винегрет (т/к № 100501)	100	1,6	10,18	9,1	134,87
Рассольник петербургский на мясном бульоне (т/к № 197 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	250	2	5,11	16,93	121,75
Гуляш из мяса птицы (т/к № 120601)	80	9,69	8,05	1,91	110,59
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая (т/к № 130309)	180	7,6	6,43	34,27	225,0
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:	870	29,57	34,12	77,66	822,73
Итого за 7-й день:	1290	39,37	44,24	123,52	1165,63
8-й день Завтрак					
Суп молочный с рисом	200	5,06	6,26	17,96	146,90
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0

Итого:	420	6,7	6,54	28,22	225,80
Горячий обед					
Салат из огурцов	100	0,87	5,12	2,62	59,80
Суп картофельный с макаронными изделиями на овощном бульоне (№ 110333 сб. рецептов)	250	2,0	5,11	16,93	121,75
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)	180	5,33	3,95	37,62	214,20
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:	900	26,27	24,96	101,38	840,01
Итого за 8-й день:	1320	32,97	31,5	129,6	1065,81
9-й день Завтрак					
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,64	0,28	0,26	39,0
Итого:	270	6,82	8,25	0,08	74,8
Итого:	270	6,82	13,13	10,64	216,70
Горячий обед					
Салат из свеклы с яблоками (№ рецептуры 34 М.П..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	100	1,32	5,13	9,97	87,45
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (т/к № 33, рецепт.88, М.П..Могильный)	250	2,38	8,13	9,75	127,50
Рыба, запеченная (т/к 120408, № рец.372 сборник рецептов,2004)	80	15,62	3,82	3,35	109,94
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
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
Бутерброды с маслом	30	0,08	8,23	0,08	74,8
Итого:	930	29,94	32,89	60,6	782,55
Итого за 6-й день:	1200	36,76	46,02	71,24	999,25
10-й день Завтрак					
Каша жидкая на молоке (гречневая) (т/к № 120221 сб.рецепт.№ 311)	200	7,14	9,46	25,36	215,50
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный(т/к № 200102)	20	1,64	0,28	0,26	39,0
Итого:	420	8,78	9,74	35,62	294,40
Горячий обед					
Салат из капусты квашеной	100	1,7	5,0	8,45	85,70
Суп картофельный с крупой на овощном бульоне (т/к № 10, рецепт.204.А.И.Здобнов,2005)	250	5,82	8,53	6,35	127,34

Жаркое по-домашнему	260	39,57	10,73	45,92	380,92
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	55,89	28,53	81,03	845,88
Итого за 10-й день:	1290	64,67	38,27	116,65	1140,28

Ответственная за питание:

Повар:

df *свр*

Свербиева Т.П.

Леджинова М.П.