

Утверждено:
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Алтайская средняя общеобразовательная школа №1 им. П.К. Коршунова



Приказ №371 от 30.08.2024 г.

Васильев И.Ю.

**Двухнедельное циклическое меню
рационов горячего питания
для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1
1-4 класс (завтрак)
1-4 класс для детей с ОВЗ (завтрак, обед)**

Разработано:
Шеф - Повар МБОУ Алтайской СОШ №1
Арсланова Ю.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя I День 1							
Завтрак 1-4, ОВЗ 1-4кл	Каша рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280	СР2017 №171/16
	Гуляш	100	4,55	16,79	2,89	221	СР2017 №260/32
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №2
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №3
	Салат из белокачанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР2017 №45/6
Итого за завтрак		585	17,77	29,57	84,43	717	
Обед 1-4 кл ОВЗ	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,36	7,7	30,2	207,66	СР2017 №181/14
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/40
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №2
Итого за полдник		387	6,36	8,25	56,72	300	
Итого за весь день		972	24,13	37,82	141,15	1017	
Неделя I День 2							
Завтрак 1-4, Обед1-4кл	Салат картофельный с соевым отушком и зеленым горошком	75	1,31	4,63	6,93	74,62	СР2017 №42/10
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР2017 №203/18
	Птица, тушенная в соусе	150	16,39	15,7	4,39	225	СР20017 №290/29
	Кисель из повидла	200	0,10	0,00	29,06	113,8	СР20017 №200/44

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/43
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №22
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №3
	Апельсин	100	0,20	0,90	8,10	43,0	СР2017 №338/47
Итого за завтрак		600	17,76	36,01	91,48	765,0	
Подлник	ОВЗ	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	СР2017 №3/1
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	СР2017 №376/40
Итого за подлник		250	6	8,3	28,83	185	
Итого за весь день		850	23,76	44,31	120,31	950	
Неделя1							
День 5							
Завтрак 1-4,		Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	СР2017 №20/11
Обед1-4кл		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	СР 2017 №382/37
		Жаркое по-домашнему	175	12,3	29,5	16,58	СР2017 №259/
		Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	ТК №43
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	ТК №42
Итого за завтрак		525	16,37	36,29	58,33	678,7	
Подлник	ОВЗ	Суп молоч. с макар. изделиями	200	4,37	3,79	14,36	СР2017 №120/21
		Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	СР 2017 №377/46
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	ТК №2
Итого за подлник		430	6,19	4,394	29,9	196,7	
Итого за весь день		955	22,56	40,684	88,23	875,4	
Неделя2							
День 1							
Завтрак 1-4,		Пюре из бобовых с маслом	155	13,41	6,74	34,46	СР2017 №199/20
Обед1-4кл		Гуляш	100	4,55	16,79	2,89	СР2017 №260/32
		Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	СР 2017 №377/46

	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №3
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №2
Итого за завтрак		625	24,77	26,29	80,17	719,63	
Полдник	ОВЗ	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	СР 2017 №204/17
	1-4 кл	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	СР2017 №376/40
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	ТК №2
Итого за полдник		380	12,15	12,54	52,08	343,1	
Итого за весь день		1005	36,92	26,29	80,17	719,63	
Неделя1							
День 3							
Завтрак 1-4,		Каша рассыпчатая перловая	160	4,64	7,79	32,91	СР2017 №171/16
Обед1-4кл		Тфтели	90	10,49	12,1	91,91	СР2017 №279/31
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	ТК №2
		Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	СР 2017 №377/46
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	СР 2017 №338/47
		Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	ТК №3
		Соус томатный	50	0,58	2,1	4,00	СР2016 №366/36
		салат из свежих помидор	100	1,1	6,11	4,56	СР2017 №20/9
Итого за завтрак		650	20,55	26,604	144,92	698,8	
Полдник	ОВЗ	Сдоба с начинкой	90	7,38	8,19	52,38	ТК №48
	1-4 кл	Чай с сахаром	200	7,38	0	14	СР2017 №376/40
Итого за полдник		290	14,76	8,19	66,38	310,6	
Итого за весь день		1040	35,31	34,794	211,3	1009,4	
Неделя1							
День 4							
Завтрак 1-4,		Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	СР2016 №24/8
Обед1-4кл		Плов	150	12,62	28,17	25,89	СР2017 №265/33

Неделя 2									
День 3									
Завтрак 1-4, Обед 1-4кл	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/17		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/39		
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №2		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,0	СР 2017 №338/47		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №3		
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	СР2017 №20/11		
	Итого за завтрак		600	14,78	19,29	87,44	590		
	Подник	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,36	7,7	30,2	207,66	СР2017 №181/14	
1-4 кл	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/39		
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №2		
Итого за подник		387	6,32	8,41	70,60	387			
Итого за весь день		600	14,78	19,29	87,44	976			
Неделя 2									
День 4									
Завтрак 1-4, Обед 1-4кл	Винегрет овощной (с луком репчатым)	75	1,05	7,53	5,46	93,82	СР2017 №67/4		
	Каша рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280	СР2017 №171/16		
	Гуляш	100	4,55	16,79	2,89	221	СР2017 №260/32		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/40		
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №2		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №3		
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,0	СР2017 №338/		
	Итого за завтрак		685	19,47	35,15	105,05	829,32		
Подник	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	СР2017 №3/1		
1-4 кл	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/43		

Итого за полдник		250	6,46	8,39	46,84	289,8	
Итого за весь день		935	25,93	43,54	151,89	1119,12	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак 1-4, Обед 1-4кл	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	СР2017 №20/11
	Сок яблочный	200	0,75	0	15,15	64	СР2017 №376/45
	Жаркое по- домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	СР2017 №259/34
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №2
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №3
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	СР2017 №338/47
Итого за завтрак		625	17,7	24,1	34,07	583,1	
Полдник 1-4 кл	Сдоба с начинкой	90	7,38	8,19	52,38	282,6	ТК №48
	Чай с сахаром	200	7,38	0	14	28	СР2017 №376/40
Итого за полдник		290	14,76	8,19	52,38	282,6	
Итого за весь день		915	32,46	32,29	86,45	865,7	