

Утверждаю:

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Алтайская средняя общеобразовательная школа №1 К. Коршунова



Васильев И.Ю.

Д от 30.08.2024 г.

Двухнедельное циклическое меню рационного горячего двухразового питания (завтрак, обед) для учащихся ГКП МБОУ Алтайской СОШ №1,

Разработано:

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

ГКМ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя I День 1							
Завтрак	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 завтрак		387	6,36	8,3	56,7	299,96	
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР2071 №203/18
	Птица тушеная в соусе	150	16,39	15,7	4,39	225	СР20017 №290/29
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/40
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №2
Итого за обед		340	24,44	22,28	65,54	534,41	
Итого за весь день		727	30,8	30,53	122,26	834,37	
Неделя I День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,3	8,9	31,0	214,1	СР2017 №175/13
	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 завтрак		387	6,3	9,5	57,5	306,4	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	СР 2017 №82/24
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/39

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	TK №2
Итого за обед		490	4,36	5,88	55,51	304,05	
Итого за весь День		877	10,7	15,4	113,0	610,4	
Неделя I День 3							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшениная	157	6,2	7,9	38,8	251,2	СР2017 №182/12
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	СР 2017№382/37
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	TK №2
Итого за завтрак		387	12,03	12,03	68,82	434,1	
	Плов	150	12,62	28,17	25,89	408	СР2017 №265/33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/40
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	TK №2
Итого за обед		390	15,22	28,97	56,59	521,7	
Итого за весь День		777	27,3	41	125,41	955,8	
Неделя I День 4							
	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,3	7,7	37,8	238,4	СР2017 №379/15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	СР2017 №379/38
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	TK №2
Итого за завтрак		387	9,24	11,01	66,21	403,25	
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	5,9	89,75	СР2017 №88/26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/43
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	TK №2

Итого за обед		902	18,19	38,034	67,46	689,16	
Итого за весь день		1289	26,17	46,528	121,75	1017,06	
Неделя2 День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,3	7,7	37,8	238,4	СР2017 №379/15
	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 завтрак		387	6,28	8,34	64,27	330,65	
Итого за обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109	СР 2017 №112/22
	Кисель из повидла	200	0,10	0,00	29,06	113,8	СР20017 №200/44
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №2
	Итого за обед	490	5,06	3,58	61,44	308,5	
Итого за весь день		877	11,34	11,92	125,71	639,15	
Неделя2 День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,36	7,7	30,2	207,66	СР2017 №181/14
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	СР 2017№382/37
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №2
Итого за завтрак		387	10,23	11,79	60,29	390,56	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	4,72	64	СР2004 №3/16
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/39
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №2
Итого за обед		440	3,96	4,87	49,3	264,3	
Итого за весь день		827	14,19	16,66	109,59	654,86	

Неделя 2																			
День 4																			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшеница	157	4,3	8,9	31,0	214,1		СР2017 №175/13											
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4		СР 2017 №377/46											
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3		ТК №2											
Итого за завтрак		387	6,15	9,494	46,55	290,79													
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25		СР2017 №268/19											
	Гуляш	100	4,55	16,79	2,89	221		СР2017 №260/32											
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		СР2017 №349/43											
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		ТК №2											
Итого за обед		490	10,67	22,48	72,04	576,75													
Итого за весь день		877	16,82	31,974	118,59	867,54													
Неделя2																			
День 5																			
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120		СР2017 №120/21											
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6		СР2017 №379/38											
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3		ТК №2											
Итого за завтрак		430	9,33	7,06	42,8	284,9													
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,53	148,25		СР2017 №102/23											
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		СР2017 №376/40											
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		ТК №2											
Итого за обед		490	8,09	6,08	47,23	261,95													
Итого за весь день		920	17,42	13,14	90,03	546,85													