

Утверждаю:

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



Васильев И.Ю.

от 30.08.2024 г.

**Двухнедельное циклическое меню  
рационов горячего питания  
для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1  
5-11 класс (обед)  
5-11 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 1 День 1 Завтрак ОВЗ 5-11 Итого за завтрак Обед 5-11 кл ОВЗ 5-11 кл Итого за обед	Каша жидкая молочная из манной крупы Чай с сахаром Хлеб пшеничный Салат с яблоком и капустой Рассольник ленинградский Макаронные изделия отварные с маслом Птица тушенная в соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	157	4,36	7,7	30,2	207,66	СР2017 №181/14	
		200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/40	
		45	2,7	0,9	18,78	96,41	ТК №2	
		<b>402</b>	<b>7,26</b>	<b>8,6</b>	<b>63,0</b>	<b>332,07</b>		
		100	0,12	5,1	11,16	90,10	СР2017 №46/7	
		250	2,01	5,09	11,98	107,25	СР2017 №96/25	
		150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР2017 №203/18	
		150	16,39	15,7	4,39	225	СР20017 №290/29	
		200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/40	
		60	45	1,2	25,05	128,55	ТК №2	
40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК №3			
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>72,21</b>	<b>33,23</b>	<b>115,71</b>	<b>867,01</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1352</b>	<b>79,47</b>	<b>41,8</b>	<b>178,7</b>	<b>1199,08</b>		
Неделя 1 День 2 Завтрак ОВЗ 5-11 Итого за завтрак Обед 5-11 кл ОВЗ 5-11 кл Итого за обед	Макаронные изделия отварные с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный Борщ с капустой и картофелем Каша рассыпчатая гречневая	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/17	
		200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/40	
		45	2,7	0,9	18,78	96,41	ТК №2	
		<b>395</b>	<b>13,05</b>	<b>12,84</b>	<b>58,36</b>	<b>375,21</b>		
		250	1,8	4,92	10,93	103,75	СР 2017 №82/24	
		160	8,85	9,55	39,86	280	СР2017 №171/16	

Гуляш	100	4,55	16,79	2,89	221	CP2017 №260/32
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	CP2017 №342/39
Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	TK №2
Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	TK №3
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>22</b>	<b>32,98</b>	<b>125,29</b>	<b>940,3</b>	
<b>Итого за весь день</b>	<b>1205</b>	<b>35,05</b>	<b>45,82</b>	<b>183,65</b>	<b>1315,51</b>	
Неделя 1 День 3						
Завтрак ОВЗ 5-11	90	7,38	8,19	52,38	282,6	TK №49
	200	7,38	0	14	28	CP2017 №376/40
<b>Итого за завтрак</b>	<b>290</b>	<b>14,76</b>	<b>8,19</b>	<b>66,38</b>	<b>310,6</b>	
<b>Обед 5-11кл ОВЗ 5-11кл</b>	100	1,41	10,04	7,29	125,1	CP 2017 №55/5
Салат из свеклы с огурцами солеными	250	5,49	5,28	16,53	148,25	CP2017 №102/23
Суп картофельный с бобовыми	150	12,62	28,17	25,89	408	CP2017 №265/33
Плов	60	3,6	1,2	25,05	128,55	TK №2
Хлеб пшеничный	200	0,2	0	14	28	CP2017 №376/40
Чай с сахаром	40	3,04	0,36	18,68	92,4	TK №3
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>26,36</b>	<b>45,05</b>	<b>107,44</b>	<b>930,3</b>	
<b>Итого за весь день</b>	<b>1090</b>	<b>41,12</b>	<b>53,24</b>	<b>173,82</b>	<b>1240,9</b>	
Неделя 1 День 4						
Завтрак ОВЗ 5-11	50	5,8	8,3	14,83	157	CP2017 №3/1
	200	0,2	0	14	28	CP2017 №376/40
<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>	<b>6</b>	<b>8,3</b>	<b>28,83</b>	<b>185</b>	
<b>Обед 5-11кл ОВЗ 5-11кл</b>	75	0,98	2,43	4,84	45,3	CP2017 №45/6
Салат из белокачанной капусты(с морковью)						

	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	5,9	89,75	СР2017 №88/26
	Каша рассыпчатая рисовая	160	3,78	7,78	39,29	242	СР2017 №171/16
	Рыба, тешенная в сметанном соусе	120	11,65	11,36	26,58	255	СР20017 №232/35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/43
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК №2
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК №3
	<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>25,46</b>	<b>28,1</b>	<b>152,35</b>	<b>985,8</b>	
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1155</b>	<b>31,46</b>	<b>36,4</b>	<b>181,18</b>	<b>1170,8</b>	
	<b>Неделя1</b>						
	<b>День 5</b>						
	Завтрак ОВЗ 5-11	<b>200</b>	4,37	3,79	14,36	120	СР2017 №120/21
		200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/
		45	2,7	0,9	18,78	96,41	ТК №42
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>7,09</b>	<b>4,694</b>	<b>36,18</b>	<b>228,81</b>	
	<b>Обед 5-11кл ОВЗ 5-11КЛ</b>	90	7,38	8,19	52,38	282,6	ТК №49
	Сдоба с начинкой	100	1,74	6,17	9,24	99,49	СР2017 №42/
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	175	12	11,27	15,2	210	СР2017 №289/28
	Рагу из птицы	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/39
	Компот из свежих плодов	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК №2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК №3
	Хлеб ржаной						
	<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>27,92</b>	<b>27,35</b>	<b>148,43</b>	<b>927,64</b>	
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1070</b>	<b>35,01</b>	<b>32,044</b>	<b>184,61</b>	<b>1156,45</b>	
	<b>Неделя2</b>						
	<b>День 1</b>						
	Завтрак ОВЗ 5-11	90	7,38	8,19	52,38	282,6	ТК №49
		200	7,38	0	14	28	СР2017 №376/40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>290</b>	<b>14,76</b>	<b>8,19</b>	<b>66,38</b>	<b>310,6</b>	
	<b>Обед 5-11кл ОВЗ 5-11КЛ</b>	250	1,97	2,17	12,11	85,75	СР2017 №101/27
		160	4,64	7,79	32,91	220	СР2017 №171/16

Котлета	90	10,55	27,34	10,81	333,81	CP2017 №268/30
Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	CP2016 №366/36
Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	CP 2017 №377/46
Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	TK №2
Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	TK №3
<b>Итого за обед</b>	<b>902</b>	<b>24,4</b>	<b>40,964</b>	<b>106,6</b>	<b>910,16</b>	
<b>Итого за весь день</b>	<b>1192</b>	<b>39,16</b>	<b>49,154</b>	<b>172,98</b>	<b>1220,76</b>	
<b>Неделя2</b>						
<b>День 2</b>						
Завтрак ОВЗ 5-11	200	4,37	3,79	14,36	120	CP2017 №120/21
Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	CP 2017 №377/46
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	TK №2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>6,19</b>	<b>4,394</b>	<b>29,9</b>	<b>196,7</b>	
<b>Обед 5-11кл ОВЗ 5-11кл</b>	250	2,56	2,78	15,68	109	CP 2017 №112/22
Суп с макаронными изделиями и картофелем	155	13,41	6,74	34,46	250,95	CP2017 №199/20
Пюре из бобовых с маслом	100	4,55	16,79	2,89	221	CP2017 №260/32
Гуляш	200	0,1	0	29,06	113,8	ГОСТ 32103-2013/59
Кисель из повидла	60	3,6	1,2	25,05	128,55	TK №2
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4	TK №3
Хлеб ржаной						
<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>27,26</b>	<b>27,87</b>	<b>125,82</b>	<b>915,7</b>	
<b>Итого за весь день</b>	<b>1235</b>	<b>33,45</b>	<b>32,264</b>	<b>155,72</b>	<b>1112,4</b>	
<b>Неделя2</b>						
<b>День 3</b>						
Завтрак ОВЗ 5-11	157	4,36	7,7	30,2	207,66	CP2017 №181/14
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	0,16	0,16	27,88	114,6	CP2017 №342/39
Компот из свежих плодов	45	2,7	0,9	18,78	96,41	TK №2
Хлеб пшеничный	<b>402</b>	<b>7,22</b>	<b>8,71</b>	<b>76,88</b>	<b>419</b>	
<b>Итого за завтрак</b>	75	1,05	7,53	5,46	93,82	CP2017 №67/4
<b>Обед 5-11кл ОВЗ 5-11кл</b>						
Винегрет овощной (с луком репчатым)						

	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	5,9	80	СР2004 №3/16
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР2071 №203/18
	Тфтеля	90	10,49	12,1	91,91	193,9	СР2017 №279/
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	СР2016 №366/36
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/39
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК №2
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК №3
	<b>Итого за обед</b>	<b>915</b>	<b>26,12</b>	<b>34,11</b>	<b>209,33</b>	<b>936,23</b>	
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1317</b>	<b>33,34</b>	<b>42,82</b>	<b>286,21</b>	<b>1355</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
	Завтрак	50	5,8	8,3	14,83	157	СР2017 №3/1
	ОВЗ 5-11	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/43
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>8,4</b>	<b>46,8</b>	<b>289,8</b>	
	<b>Обед 5-11кл ОВЗ 5-11кл</b>	100	1,31	3,24	6,46	60,4	СР2017 №45/6
	Салат из белокачанной капусты(с морковью)	250	1,8	4,92	10,93	103,75	СР 2017 №82/24
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР2017 №268/19
	Пюре картофельное	120	11,65	11,36	26,58	255	СР20017 №232/35
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/43
	Компот из смеси сухофруктов	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК №2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК №3
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>25,12</b>	<b>25,97</b>	<b>140,15</b>	<b>910,15</b>	
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1130</b>	<b>31,6</b>	<b>34,36</b>	<b>186,99</b>	<b>1199,95</b>	
<b>Неделя2</b>							
<b>День 5</b>							
	Завтрак	90	7,38	8,19	52,38	282,6	ТК №49
	Сдоба с начинкой						

ОВЗ 5-11	Чай с сахаром	200	7,38	0	14	28	СР2017 №376/40
Итого за завтрак		<b>290</b>	<b>14,76</b>	<b>8,19</b>	<b>66,38</b>	<b>310,6</b>	
<b>Обед 5-11кл ОВЗ 5-11кл</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	СР2017 №20/11
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,53	148,25	СР2017 №102/23
	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	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК №2
Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК №3	
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>26,48</b>	<b>39,19</b>	<b>119,35</b>	<b>964,8</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1200</b>	<b>41,24</b>	<b>47,38</b>	<b>185,73</b>	<b>1275,4</b>	