

Утверждаю:
И.о. заведующего Макарьевской ООШ - филиала Алтайской СОШ
№1 им. П.К.Коршунова

_____/И.В.Пономарева/
«__» _____ 2024 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ Алтайской СОШ №1 им. П.К. Коршунова

_____/И.Ю Васильев/
«__» _____ 2024 г.

Двухнедельное цикличное меню

рационов горячего питания обучающихся 5-9 класс (обед)

для учащихся Макарьевской ООШ - филиала МБОУ Алтайской СОШ №1 им. П.К.Коршунова

Составитель: повар Бабиченко О.Н.

с. Макарьевка, 2024 г.

Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К.Коршунова

_____/И.В.Пономарева/

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
обед	Сдоба	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК №47
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,3	187,56	СР2017 № 202/
	Куриные окорочка тушеные в соусе с овощами	100	10,93	10,47	2,93	150	СР2017 № 290/
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	СР2017 № 376/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК № 43
Итого за обед		670				926,51	
Итого за день							

Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К.Коршунова

_____/И.В.Пономарева/

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	8,85	9,55	39,86	280	СР2017 № 171/
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	СР2017 № 260/
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 № 342/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК № 43
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96	СР2017 № 338/
Итого за обед		660				932,55	
Итого за день							

Утверждаю:
 И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
 филиала Алтайской СОШ №1 им.
 П.К.Коршунова
 _____/И.В.Пономарева/

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,98	2,44	4,85	45,3	СР2017 № 45/
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	8,43	8,59	18,26	183,75	СР2017 № 232/
	Картофельное пюре	180	3,72	10,99	21,58	207,43	СР2017 № 128/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	СР2017 № 376/
	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК № 47
Итого за обед		725				933,03	
Итого за день							

Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К.Коршунова

_____/И.В.Пономарева/

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
обед	Плов из свинины	150	12,62	28,17	25,89	408	СР2017 № 265/
	Винегрет овощной с репчатым луком	75	1,05	7,53	5,47	93,83	СР2017 № 67/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК № 43
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56	118,6	СР2017 № 382/
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	СР2017 № 338/
Итого за обед					937,38		
Итого за день							

Утверждаю:
 И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
 филиала Алтайской СОШ №1 им.
 П.К.Коршунова
 _____/И.В.Пономарева/

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
обед	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	СР2017 № 42/
	Рагу из куриных окорочков	175	12,0	11,27	15,2	210	СР2017 № 289/
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 № 342/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК № 43
	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК № 47
Итого за обед		665				953,05	
Итого за день							

Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К.Коршунова

_____/И.В.Пономарева/

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
обед	Пюре из бобовых с маслом	155	13,41	6,74	34,47	250,95	СР2017 № 199/
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	СР2017 № 260/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК № 43
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	СР2017 № 377/
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	СР2017 № 20/
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	СР2017 № 338/
Итого за обед		755				917,5	
Итого за день							

Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.
П.К.Коршунова

/И.В.Пономарева/

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,4	СР2017 № 45/
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,3	187,56	СР2017 № 202/
	Тефтеля из свинины (2 вариант)	90	5,69	13,18	9,5	182,45	СР2017 № 279/
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР2016 № 366/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК № 47
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	СР2017 № 376/
Итого за обед		570				974,3	
Итого за день							

Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К.Коршунова

/И.В.Пономарева/

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
обед	Жаркое по- домашнему из свинины	175	12,3	29,5	16,58	383	СР2017 № 259/
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	СР2017 № 42/
	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,06	113,8	СР2017 № 360/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	ТК № 43
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	СР2017 № 338/
Итого за обед		575				913,25	
Итого за день							

Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К.Коршунова

_____/И.В.Пономарева/

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
обед	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК № 47
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,43	СР2017 № 128/
	Котлета домашняя	90	10,94	20,89	8,24	264,13	СР2017 № 271/
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	СР2017 № 377/
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,05	128,55	ТК № 42
Итого за обед		620				970,11	
Итого за день							

