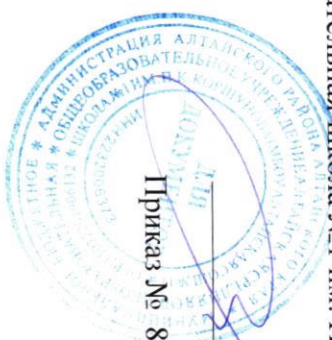


Утверждаю:

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



Васильев И.Ю.

Приказ № 8/1 от 11.01.2023 г.

Двухнедельное циклическое меню

рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)

Для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1

ГКП

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	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,56	8,0	24,0	187	СР2017 №181/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак							
		387	6,56	8,6	50,5	279,3	
Обед	Каша рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280	СР2017 №171/
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	СР2017 №260/
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед							
		500	25,96	27,3	87,33	701,3	
Итого за весь день							
		887	32,52	35,9	137,83	980,6	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,54	8,35	25,0	194,38	СР2017 №175/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак							
		387	6,4	9,0	40,5	271,1	
Итого за обед							
	Рассолышник ленинградский	200	1,16	4,07	9,58	85,8	СР2017 №96/

	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	СР2017 №346/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		440	4,01	4,97	60,27	312,7	
Итого за весь день		827	10,4	13,9	100,8	583,8	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молоч., с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	СР 2017№382
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		430	8,84	7,71	36,21	254,1	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
	Тефтели	80	9,33	10,76	81,7	172,36	СР2017 №279/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР2016 №366/
Итого за обед		520	15,76	18,6	138,93	470,65	
Итого за весь день		950	24,6	26,31	175,14	724,75	
Неделя 1							
День 4							
	Каша вязкая молочная рисовая	155	4,0	8,0	32,0	219,0	СР2017 №379/
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	СР2017 №379/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		385	8,96	11,27	60,44	383,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	4,72	64	СР2017 №88/

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		440	4,46	4,8	53,43	282,5	
Итого за весь день		825	13,42	16,07	113,87	666,4	
Неделя1							
День 5							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за завтрак		380	12,15	12,54	52,08	343,1	
	Рагу из птицы	175	12	11,27	15,2	210	СР2017 №289/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за обед		415	14,6	12,07	45,9	323,7	
Итого за весь день		795	26,75	24,61	97,98	666,8	
Неделя2							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,0	8,0	32,0	219,0	СР2017 №174/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		387	5,8	8,6	47,5	295,7	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	СР 2017 №112/
	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,06	113,8	ОСТ 32103-2013/59

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		902	4,55	3,02	58,31	286,7	
Итого за весь день		1289	10,37	11,624	105,85	582,4	
Неделя2 День 2							
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		430	4,97	4,17	32,64	163,5	
	Каша рассыпчатая перловая	160	4,64	7,79	32,91	220	СР2017 №171/
	Котлета	80	11,52	16,39	9,61	234,1	СР2017 №268/
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР2016 №366/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		530	19,35	27,224	68,35	599,54	
Итого за весь день		960	24,32	31,394	100,99	763,04	
Неделя2 День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,56	8,0	24,0	187	СР2017 №181/
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	СР 2017 №382
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		387	10,43	12,14	54,07	369,9	
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	4,72	64	СР2004 №3/16

	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	СР2017 №346/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		440	4,25	4,81	55,41	290,9	
Итого за весь день		827	14,68	16,95	109,48	660,8	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,5	8,4	25,0	194,4	СР2017 №175/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		387	6,36	8,954	40,54	271,08	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	СР2017 №260/
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		490	20,67	22,48	72,04	576,75	
Итого за весь день		877	27,03	31,434	112,58	847,83	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,0	8,0	32,0	219,0	СР2017 №174/
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	СР2017 №379/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №8
Итого за завтрак		387	8,96	11,27	60,44	383,9	
	Рагу из птицы	175	12	11,27	15,2	210	СР2017 №289/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №8
	Итого за обед	415	14,6	12,07	45,9	323,7	
	Итого за весь день	802	23,56	23,34	106,34	707,6	