

Утверждаю:
Директор МБОУ Алтайская СОШ №1

И.Ю. Васильев

«01» сентября 2024г

Приказ от 30.08.2024 № 361



Двухнедельное цикличное меню рационов горячего
трехразового питания
(завтрак, обед, полдник)

Для детского сада МБОУ Алтайская СОШ №1

Разработано:
повар МБОУ Алтайской СОШ №1 Арямова О.Б.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша вязкая(манная)	185	3,82	0,37	31,3	181	CP 2016 №182/ TK № 35
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	Т К №55
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	CP 2016 №416/ TK № 3
Итого за завтрак		381	8,78	3,72	55,08	325,6	
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	3,59	3,79	11,75	97	CP 2016 №87/ TK № 52
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,78	3,91	22,9	145	CP 2016 №219 / TK № 21
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,08	CP2016 №46/ TK № 13
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	CP2016 №366/ TK № 16
	Птица или кролик отварные	80	16,88	10,88	0	165	CP 2016 №317/ TK №65
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,9		18,18	76	CP 2016 № 418 TK№ 8
	Хлеб пшеничный	24	1,29	0,16	7,96	37,6	TK №55
Итого за обед		689	28,55	23,7	68,25	599,03	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	CP 2016 № 449 TK № 14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 №411/ TK № 6
Итого за полдник		260	0,12	0,05	10,4	42,25	
Итого за день		1330	37,45	27,47	133,73	966,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. Карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша вязкая(рисовая)	185	6,56	6	31,7	207	СР 2016 №183/ ТК № 38
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК № 55
	Чай с лимоном	180	0,121	0,02	10,2	41	СР 2016 №412/ ТК № 5
Итого за завтрак		381	7,971	6,18	49,86	285,6	
обед ✓ ✓ ✓ ✓	Щи из квашеной капусты	180	1,25	3,51	5,99	61	СР 2016 №77 / ТК № 47
	Жаркое по домашнему	190	13,9	3,8	11,1	134,7	СР 2016 №292/ ТК № 23
	Хлеб пшеничный	24	1,94	0,24	11,9	56,4	ТК №55
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,9	101	СР 2016 №394 / ТК № 2
		24	1,94	0,24	11,9	56,4	ТК №55
Итого за		598	19,42	7,8	65,79	409,5	
полдник	Каша вязкая(Геркулес)	185	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 №182 ТК № 34
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК № 55
Итого за		381	5,65	4,88	41,25	230,6	
Итого за		1360	33,041	18,86	156,9	925,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. Карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая(пшениная)	185	4,8	5,46	32,9	200	CP 2016 №183/ TK № 31
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	TK № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 №411/
Итого за		381	6,15	5,64	50,85	277,6	
обед	✓ Пюре	130	2,65	4,16	17,7	118	CP 2016 №339/
	✓ Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,23	11,4	55,2	CP 2016 № 123/TK № 54
	✓ Суп картофельный(с гренками)	180	1,68	2,03	11,97	72,09	CP 2016 №93/ TK №49
	✓ Кисель из повидла,джема,варенья	180	0,07		20	80,46	CP 2016 № 401/ TK № 1
	✓ Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	TK №56
	✓ Тефтели мясные(2-й вариант)	80	8,14	9,04	10,3	155	CP 2016 № 304/ TK № 42
	✓ Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	CP 2016 № 366/ TK № 16
	✓ Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,4	CP 2016 № 21/ TK № 64
	✓ Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	TK №55
Итого за		522	6,33	6,43	61,61	326,95	
полдник	Булочка домашняя	80	0,05	0,1	0,43	2,86	CP 2016 № 452 /TK № 15
	Йогурт	180	5,7	4,5	22,3	154,8	TK № 63
Итого за полдник		260	5,75	4,6	22,73	157,66	
Итого за		1163	18,23	16,67	135,19	762,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена(Дружба)	189	4,9	9,1	35,5	245	CP 2017 №175/ TK № 32
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	CP 2016 №1/TK № 19
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 №83/ TK
Итого за		409	7,41	16,67	60,11	421	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	CP 2016 № 88/ TK № 53
✓	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	CP 2016 №321/ TK № 25
✓	Хлеб пшеничный	24	1,94	0,24	11,9	56,4	TK №
✓	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	CP 2017 № 13/TK № 57
✓	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,18	0,18	20,07	99	CP 2017 № 390/TK № 61
Итого за		594	26,31	10,19	80	531,82	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	0,25	CP 2016 № 449 TK № 14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 № 411/
Итого за полдник		260	0,12	0,05	10,4	40,25	
Итого за день		1263	33,84	26,91	993,07	993,07	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша вязкая(пшеничная)	185	0,73	0,73	5,38	31,14	CP 2016 №182/ TK № 67
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	TK № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 № 411/
Итого за завтрак		381	1,75	1,07	22,05	105,42	
✓	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	86,94	CP 2016 №82/ TK № 50
✓	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,9	101	CP 2016 №394 / TK № 2
✓	Каша рассыпчатая(гречневая)	130	7,45	5,28	33,48	211	CP 2016 № 3030/TK № 26
✓	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	15,64	3,89	13,46	151	CP 2016 № 322/TK № 44
✓	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	TK № 55
✓	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	TK № 59
✓	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	CP2016 №366/
✓	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	TK № 56
Итого за обед		616	25,93	14,2	90,16	591,09	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	501	4,6	16,9	130	CP 2016 № 100 TK № 33
	хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	TK №55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 № 411/ TK № 6
Итого за полдник		360	501,06	4,62	26,89	170	
Итого за день		1357	528,74	19,89	139,1	866,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша вязкая(Гречневая)	185	0,84	0,87	4,64	29,88	СР 2016 №182/ ТК № 66
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	СР 2016 № 2/ТК № 20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
Итого за		420	3,39	4,82	42,19	225,88	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	СР 2016 № 88/ ТК № 53
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118	СР 2016 № 339/ТК № 30
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	СР 2016 № 315/ТК № 43
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР2016 №366/
	Хлеб ржаной	16	0,52	0,09	0,21	21,72	ТК № 56
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК № 6
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
Итого за обед		682	20,24	15,67	67,18	508,42	
полдник	Каша вязкая(манная)	185	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 № 182 ТК № 35
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК № 6
Итого за полдник		381	5,32	5,04	39,97	227,28	
Итого за день		1483	28,95	25,53	149,34	961,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	185	4,95	5,3	24,38	165	СР 2016 №182/ ТК № 31
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	СР 2016 № 414/ ТК № 4
Итого за завтрак		381	8,76	8,03	45,42	290,28	
обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	180	1,42	1,96	10,49	65,34	СР 2016 № 86/№ 51
	Каша рассыпчатая(пшеничная)	135	5,47	3,9	33,6	191	СР 2016 №330 / ТК № 26
	Гёфтели мясные(2-й вариант)	80	8,14	9,04	10,3	155	СР 2016 № 304/ ТК № 42
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР 2016 № 366/ ТК № 16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК № 6
	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	ТК № 56
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
Итого за обед		621	16,35	16,5	73,46	507,97	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	СР 2016 № 449 /ТК № 14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК № 6
Итого за полдник		260	0,12	0,05	10,4	42,25	
Итого за день		1262	25,23	24,58	129,28	840,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша вязкая (рисовая)	185	6,56	6	31,7	207	СР 2017 № 174/ТК № 38
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ТК № 6
Итого за завтрак		381	7,58	6,34	48,37	281,28	
обед	Суп картофельный(с гречками)	180	1,68	2,03	11,97	72,9	СР 2016 № 83 / № 49
	Каша рассыпчатая(перловая)	130	3,86	0,46	27,46	159	СР 2016 № 330 /ТК № 26
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	15,64	3,89	13,46	151	СР 2016 № 322 /ТК № 44
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,8	2,58	7,61	57,8	СР 2016 № 23/ТК № 9
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР 2016 № 366/ТК № 16
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,9	101	СР 2016 № 394 /ТК № 2
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,23	11,4	55,2	СР 2016 № 123/ТК № 54
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
Итого за обед		691	25,49	10,78	105,88	653,53	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	501	4,6	16,9	130	СР 2016 № 100 /ТК № 33
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ТК № 6
Итого за полдник		360	501,06	4,62	26,89	170	
Итого за день		1432	534,13	21,74	181,14	1104,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена(Дружба)	189	4,9	9,1	16,67	245	СР 2016 № 175 / ТК № 32
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК № 6
Итого за завтрак		385	5,92	9,44	33,34	319,28	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,53	9,1	73,8	СР 2016 № 63/ ТК № 46
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,7	181	СР 2016 № 332/ ТК № 27
	Гефтели рыбные тушеные	80	6,61	6,44	9,41	122	СР 2016 № 277/ ТК № 39
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР 2016 № 366/ ТК № 16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК № 6
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	ТК № 59
	Хлеб пшеничный	24	1,44	0,48	10,02	51,42	ТК № 55
	Итого за обед		684	13,54	20,09	75,45	538,03
	Булочка домашняя	80	0,05	0,1	0,43	2,86	СР 2016 № 452 /ТК № 15
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК № 6
Итого за полдник		260	0,11	0,12	10,42	42,86	
Итого за день		1329	19,57	29,65	119,21	900,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша вязкая(манная)	185	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 № 184/ ТК № 35
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	ТК № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК № 6
Итого за завтрак		381	5,32	5,04	39,97	227,28	
обед							
✓	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180	3,68	3,84	11,6	95,94	СР 2016 №87/ ТК № 52
✓	Запеканка картофельная с мясом или печенью	165	9,85	7,71	20,8	192	СР 2016 №308 ТК № 24
✓	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	176	СР2016 № 372/ ТК № 17
✓	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,07		20	80,46	СР 2016 № 401/ ТК № 1
✓	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	ТК № 55
✓	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	ТК №56
Итого за обед		587	15,62	13,44	64,82	597,48	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	СР 2016 № 449 ТК № 14
	Сежок	180	5	4,5	18	133	ТК № 62
Итого за полдник		260	5,06	4,53	18,41	135,25	
Итого за день		1228	26	23,01	123,2	960,01	