

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 (обед)

для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1

5-11 класс (обед)

5-11 класс с ограниченными возможностями

здоровья (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 | 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 | 45 | 2,7 | 0,9 | 18,78 | 96,41 | ТК №42 |
| | Итого за завтрак | 402 | 7,46 | 8,9 | 56,8 | 311,41 | |
| Обед 5 - 11, ОВЗ 5 - 11 | Суп с крупой (пшено) | 250 | 1,97 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | СР2017 №101/ |
| | 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 | 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 | | 810 | 32,17 | 28,06 | 124,05 | 905,15 | |
| Итого за весь день | | 1212 | 39,63 | 37,0 | 180,8 | 1216,56 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак ОВЗ 5-11 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,8 | СР 2017 №204/ |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | СР2017 №376/ |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,7 | 0,9 | 18,78 | 96,41 | ТК №42 |
| | Итого за завтрак | 395 | 13,05 | 12,84 | 58,36 | 375,21 | |
| Обед 5 - 11, ОВЗ 5 - 11 | Салат с яблоком и капустой | 75 | 0,09 | 3,82 | 8,37 | 67,57 | СР2017 №46/ |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,01 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | СР2017 №96/ |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,45 | 5,78 | 30,45 | 195,71 | СР2071 №203/ |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Птица запеченная | 100 | 17,91 | 15,18 | 5,26 | 229,5 | СР20017 №290/ |
| | Соус томатный | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | СР2016 №366/ |
| | Компот из апельсина | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141,2 | СР2017 №346/ |
| | 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 | | 885 | 33,32 | 33,77 | 139,87 | 1009,52 | |
| Итого за весь день | | 1280 | 46,37 | 46,61 | 198,23 | 1384,73 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Сдоба с начинкой | 90 | 6,6 | 10,4 | 47,8 | 308 | ТК №47 |
| ОВЗ 5-11 | Чай с сахаром | 200 | 6,6 | 0 | 14 | 28 | СР2017 №376/ |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,7 | 0,9 | 18,78 | 96,41 | ТК №42 |
| Итого за завтрак | | 335 | 15,9 | 11,3 | 80,58 | 432,41 | |
| Обед 5 - 11, | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | СР 2017 №82/ |
| ОВЗ 5 - 11 | Щуре картофеляльное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | СР 2017 №312/ |
| | Тертеля | 80 | 9,33 | 10,76 | 81,7 | 172,36 | СР2017 №279/ |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | СР2017 №376/ |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,6 | 1,2 | 25,05 | 128,55 | ТК №42 |
| | Соус томатный | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | СР2016 №366/ |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 92,4 | ТК №43 |
| Итого за обед | | 790 | 21,8 | 24,28 | 176,89 | 709,65 | |
| Итого за весь день | | 1125 | 37,7 | 35,58 | 257,47 | 1142,06 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | СР2017 №3/ |
| ОВЗ 5-11 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | СР2017 №376/ |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,7 | 0,9 | 18,78 | 96,41 | ТК №42 |
| Итого за завтрак | | 295 | 8,7 | 9,2 | 47,61 | 281,41 | |
| Обед 5 - 11, | Салат картофельный с солёным | 75 | 1,31 | 4,63 | 6,93 | 74,62 | СР2017 №42/ |
| ОВЗ 5 - 11 | отурпом и зелёным горошком | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с | 250 | 1,75 | 4,88 | 5,9 | 80 | СР2017 №88/ |
| | картофелем | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 160 | 3,78 | 7,78 | 39,29 | 242 | СР2017 №171/ |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| | Рыба, тешенная в сметанном соусе | 120 | 11,65 | 11,36 | 26,58 | 255 | СР20017 №232/ |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | СР2017 №349/ |
| | 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 | | 905 | 25,79 | 30,3 | 154,44 | 1005,37 | |
| Итого за весь день | | 1200 | 34,49 | 39,5 | 202,05 | 1286,78 | |
| Неделя 1 | День 5 | | | | | | |
| Завтрак | Завтрак | | | | | | |
| ОВЗ 5-11 | Суп молоч. с макар. изделиями | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,2 | СР2017 №120/ |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0,004 | 3,04 | 12,4 | СР 2017 №377/ |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,7 | 0,9 | 18,78 | 96,41 | ТК №42 |
| Итого за завтрак | | 445 | 5,69 | 4,474 | 27,96 | 180,01 | |
| Обед 5 - 11, ОВЗ 5 - 11 | Салат из белокочанной капусты(с морковью) | 75 | 0,98 | 2,43 | 4,84 | 45,3 | СР2017 №45/ |
| | 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 | 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 | | 550 | 19,82 | 15,26 | 77,77 | 504,25 | |
| Итого за весь день | | 995 | 25,51 | 19,734 | 105,73 | 684,26 | |
| Неделя 2 | День 1 | | | | | | |
| Завтрак | Завтрак | | | | | | |
| ОВЗ 5-11 | Сдоба с начинкой | 90 | 6,6 | 10,4 | 47,8 | 308 | ТК №47 |
| | Чай с сахаром | 200 | 6,6 | 0 | 14 | 28 | СР2017 №376/ |
| Итого за завтрак | | 290 | 13,2 | 10,4 | 61,8 | 336 | |
| Обед 5 - 11, ОВЗ 5 - 11 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,56 | 2,78 | 15,68 | 109 | СР 2017 №112/ |
| | Щоре из бобовых с маслом | 155 | 13,41 | 6,74 | 34,46 | 250,95 | СР2017 №199/ |
| | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | СР2017 №260/ |
| | Кисель из повидла | 200 | 0,1 | 0 | 29,06 | 113,8 | ГОСТ 32103-2013/59 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | 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 | 902 | 37,26 | 27,87 | 125,82 | 915,7 | | |
| | Итого за весь день | 1192 | 50,46 | 38,27 | 187,62 | 1251,7 | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| | Завтрак ОВЗ 5-11 | Суп молоч. с макар. изделиями | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,2 | СР2017 №120/ |
| | | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0,004 | 3,04 | 12,4 | СР 2017 №377/ |
| | | Хлеб пшеничный | 45 | 2,7 | 0,9 | 18,78 | 96,41 | ТК №42 |
| | Итого за завтрак | | 445 | 5,69 | 4,474 | 27,96 | 180,01 | |
| | Обед 5 - 11, ОВЗ 5 - 11 | Суп с крупой (пшено) | 250 | 1,97 | 2,17 | 12,11 | 85,75 | СР2017 №101/ |
| | | 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 | 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 | | 840 | 25,56 | 30,154 | 107,49 | 820,54 | |
| | Итого за весь день | | 1285 | 31,25 | 34,628 | 135,45 | 1000,55 | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| | Завтрак ОВЗ 5-11 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 157 | 4,56 | 8,0 | 24,0 | 187 | СР2017 №181/ |
| | | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | СР2017 №376/ |
| | | Хлеб пшеничный | 45 | 2,7 | 0,9 | 18,78 | 96,41 | ТК №42 |
| | Итого за завтрак | | 402 | 7,46 | 8,90 | 56,78 | 311 | |
| | Обед 5 - 11, ОВЗ 5 - 11 | Винегрет овощной (с луком репчатым) | 75 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | СР2017 №67/ |
| | | 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/ |
| | Птица запеченая | 100 | 17,91 | 15,18 | 5,26 | 229,5 | СР 2017 №290/ |
| | Соус томатный | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | СР2016 №366/ |
| | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141,2 | СР2017 №346/ |
| | 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 | 925 | 33,79 | 33,45 | 130,48 | 971,58 | |
| Итого за весь день | | 1327 | 41,25 | 42,35 | 187,26 | 1283 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | СР2017 №3/ |
| ОВЗ 5-11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | СР2017 №349/ |
| Итого за завтрак | | 250 | 6,46 | 8,39 | 46,84 | 289,8 | |
| Обед 5 - 11, | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | СР 2017 №82/ |
| ОВЗ 5 - 11 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | СР 2017 №312/ |
| | Рыба, запеченая в сметанном соусе | 100 | 11,65 | 11,36 | 26,58 | 255 | СР20017 №232/ |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | СР2017 №349/ |
| | 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 | | 760 | 23,81 | 22,73 | 133,69 | 849,75 | |
| Итого за весь день | | 1010 | 30,27 | 31,12 | 180,53 | 1139,55 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Сдоба с начинкой | 90 | 6,6 | 10,4 | 47,8 | 308 | ТК №47 |
| ОВЗ 5-11 | Чай с сахаром | 200 | 6,6 | 0 | 14 | 28 | СР2017 №376/ |
| Итого за завтрак | | 290 | 13,2 | 10,4 | 61,8 | 336 | |

| Обед 5 - 11, ОВЗ 5 - 11 | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--------------|--|--|--|
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 75 | 1,05 | 7,53 | 5,46 | 93,82 | | СР 2017 №55/ | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,53 | 148,25 | | СР2017 №102/ | | | |
| | Плов | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322 | | СР2017 №265/ | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,6 | 1,2 | 25,05 | 128,55 | | ТК №42 | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | | СР2017 №376/ | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 92,4 | | ТК №43 | | | |
| Итого за обед | | 775 | 29,87 | 31,26 | 105,74 | 813,02 | | | | | |
| Итого за весь день | | 1065 | 43,07 | 41,66 | 167,54 | 1149,02 | | | | | |