



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

/И.В. Пономарева/

2023 г.



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

/И.Ю. Васильев/

2023 г.

Двухнедельное цикличное меню **рационов горячего питания обучающихся 1-4 класс (завтрак),** **обучающиеся с ОВЗ 1 – 4 класс**

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

Составитель: Головских Е.Н.

с. Макарьевка, 2023 г.



Утверждаю
Д.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							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл.	Котлета мясная (говяжья)	100	14,88	21,91	12,44	302,95	№ 268/ № 17
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,00	37,25	№ 365/ № 13
	Пюре из бобовых с маслом	160	13,85	6,96	35,58	259,05	№ 199/№ 28
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№ 349/№ 6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Салат из свежих огурцов	75	0,56	4,51	1,76	49,95	№ 20/ № 26
Итого за завтрак		625	32,93	36,37	71,53	867,70	
Обед: ОВЗ 1-4 кл	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	№ 31
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,8	№ 349/ № 6
Итого за обед		290	6,69	5,22	54,87	413,42	
Итого за день		915	39,62	41,59	126,40	1281,12	



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							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл.	Каша вязкая из риса и пшена	165	4,56	8,38	32,59	225,00	№ 175/№ 2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376/№ 3
	Сдоба с начинкой	90	6,03	5,13	53,82	280,62	№ 31
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	№ 61
Итого за завтрак		595	13,46	14,63	128,41	698,32	
Обед: ОВЗ 1-4 кл	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157,00	№ 30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376/№ 3
Итого за обед		250	5,87	8,32	29,83	217,00	
Итого за день день		845	19,33	22,95	158,24	915,32	



Утверждаю:

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

И.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							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл	Салат из свеклы с солеными огурцами	75	1,05	7,53	5,46	93,82	№ 55/№ 27
	Рагу из птицы	175	12,00	11,27	15,20	210,00	№ 289/ № 14
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/ № 8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 60
Итого за завтрак		590	16,41	25,26	69,54	571,22	
Обед: ОВЗ 1-4 кл	Сдоба без начинки	90	6,7	1,7	39,9	201,1	№ 33
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/№ 8
Итого за обед		290	6,86	1,86	67,78	315,7	
Итого за день		880	23,27	27,12	137,32	886,92	



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

/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							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл.	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	№ 229/ № 20
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№ 312/ № 10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№ 349/ № 6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Салат из свежих огурцов	75	0,56	4,51	1,76	49,95	№ 20/ № 26
Итого за завтрак		565	17,44	15,95	43,75	521,70	
Обед: ОВЗ 1-4 кл.	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0	№ 30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,8	№ 349/№ 6
Итого за обед		250	6,46	8,39	15,88	289,8	
Итого за день		815	23,9	24,34	59,63	811,5	



Утверждаю:

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

И.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							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл.	Макаронник с мясом	145	17,79	24,82	20,73	275,00	№ 285/ № 24
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376/ № 3
	Хлеб пшеничный I сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 60
	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	№ 45/ № 21
Итого за завтрак		560	22,04	33,57	61,57	533,1	
Обед: ОВЗ 1-4 кл.	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,0	№ 29
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376/№ 3
Итого за обед		255	2,49	3,89	44,15	221,0	
Итого за день		815	24,53	37,46	105,72	754,10	



Утверждаю:

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

Г.К. Коршунова

/И.В.Пономарева/

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак: 1-4 классы ОВЗ 1-4 кл.	Котлета мясная (говяжья)	100	14,88	21,91	12,44	302,95	№ 268/№ 17
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280,00	№ 171/№ 12
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,00	37,25	№ 365/№ 13
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/ № 8
	Винегрет овощной (с луком репчатым)	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67/№ 22
Итого за завтрак		610	27,71	40,54	105,25	895,56	
Обед: ОВЗ 1-4 кл.	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	№ 31
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/ № 8
Итого за обед		290	6,19	5,29	81,70	395,22	
Итого за день		900	33,90	45,83	186,95	1290,78	



Утверждаю:
Исполняющего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.
Г.К.Коринцова.

/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							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл.	Каша манная молочная жидкая	165	4,58	8,04	31,77	218,25	№ 181/№ 1
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377/№ 4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Сдоба без начинки	90	6,7	1,7	39,9	201,1	№ 33
	Яблоко свежее	100	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 60
Итого за завтрак		595	14,61	16,06	107,87	634,15	
Обед: ОВЗ 1-4 кл.	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,0	№ 29
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377/№ 4
Итого за обед		255	2,55	3,89	44,35	223,0	
Итого за день		850	17,16	19,95	152,22	857,15	



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, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл.	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	№ 309/ № 9
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	№ 246/ № 16
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/ № 8
	Салат картофельный с зеленым горошком и соленым огурцом	75	1,31	4,63	6,93	74,62	№ 42/ № 25
Итого за завтрак		565	22,75	24,19	81,22	607,37	
Обед: ОВЗ 1-4 кл.	Сдоба без начинки	90	6,7	1,7	39,9	201,1	№ 33
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/№ 8
Итого за обед		290	6,86	1,86	67,78	315,70	
Итого за день		855	29,61	26,05	149,0	923,07	



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

/И.В.Пономарева/

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл.	Жаркое по домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295,00	№ 259/№
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382/ № 5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Салат из свежих огурцов	75	0,56	4,51	1,76	49,95	№ 20/ № 26
	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	№ 31
Итого за завтрак		580	29,27	32,07	106,44	829,87	
Обед: ОВЗ 1-4 кл.	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157,0	№ 30
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382/№ 5
Итого за обед		250	9,88	11,84	32,41	275,60	
Итого за день		830	39,15	43,91	138,85	1105,47	



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

И.В. Пономарева /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							
Завтрак: 1-4 классы, ОВЗ 1-4 кл.	Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322,00	№ 265/ № 19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№ 349/ № 6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	№ 45/ № 21
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	№ 61
Итого за завтрак		565	20,93	20,51	58,91	632,80	
Обед: ОВЗ 1-4 кл.	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	№ 31
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№ 349/№ 6
Итого за обед		290	6,69	5,22	54,87	413,42	
Итого за день		855	27,62	25,73	113,78	1046,22	