

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



Приказ № 510 от 31.08.2023 г.

Васильев И.Ю.

**Двухнедельное циклическое меню
рационов горячего питания
для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1
5-11 классе (обед)
5-11 класс для детей с ОВЗ (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 5-11кл, и дети с ОВЗ 5-11кл	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,53	148,25	СР2017 №102/
	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	35,69	28,06	130,89	984,8		
Итого за весь день	1212	43,15	37,0	187,7	1296,21		
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 5-11кл, и дети с ОВЗ 5-11кл	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/

	Припа 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 апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	СР2017 №346/
	Хлеб пшеничный	60	45	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	74,72	33,77	139,87	1009,52	
Итого за весь день		1280	87,77	46,61	198,23	1384,73	
Неделя1 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 5-11кл, и дети с	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	СР 2017 №82/
ОВЗ 5-11кл	Щоре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
	Тертеля	90	10,49	12,1	91,91	193,9	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		800	22,96	25,62	187,1	731,19	
Итого за весь день		1135	38,86	36,92	267,68	1163,6	
Неделя1 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 5-11кл, и дети с	Салат картофельный с солёным	75	1,31	4,63	6,93	74,62	СР2017 №42/
ОВЗ 5-11кл	олуцпом 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	
Неделя1							
День 5							
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
ОВЗ 5-11	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 5-11кл, и дети с	Салат из белокачанной капусты(с морковью)	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР2017 №45/
ОВЗ 5-11кл	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	
Неделя2							
День 1							
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 5-11кл, и дети с	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109	СР 2017 №112/
ОВЗ 5-11кл	Пюре 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	TK №42
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	TK №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	
Неделя2 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	TK №42
Итого за завтрак		445	5,69	4,474	27,96	180,01	
5-1кл, и дети с ОВЗ 5	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	90	12,96	18,43	10,81	263,36	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	TK №42
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,4	TK №43
Итого за обед		850	27	32,194	108,69	849,8	
Итого за весь день		1295	32,69	36,668	136,65	1029,81	
Неделя2 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	TK №42
Итого за завтрак		402	7,46	8,90	56,78	311	
Обед 5-1кл, и дети с ОВЗ 5-1кл	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 запеченная	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 5-11кл, и дети с	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	СР 2017 №82/
ОВЗ 5-11кл	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 5-11кл, и дети с ОВЗ 5-11кл	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	