

Утверждаю:

И.о. заведующего Алтайской ООШ №3 –
СП МБОУ Алтайской СОШ №1

/М.М. Евсюкова/

«31» августа 2023 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ Алтайской СОШ №1

/И.Ю. Васильев/

«31» августа 2023 г.

Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего питания обучающихся 5-9 классов
для учащихся Алтайской ООШ №3 – СПМБОУ Алтайской СОШ №1

Составитель: повар Тарабрина Н.П.

с. Алтайское, 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,36	7,65	30,23	207,67	СР 2017 № 181/ ТК №37
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 №376/ТК №34
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ГОСТ31807-2018/ТК №3
Итого за завтрак		387	6,23	8,27	57,73	331,97	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,97	2,71	12,11	85,75	СР 2017 №101/ ТК №21
	Макаронные изделия отварные	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 № 203/ТК №21
	Птица тушеная в соусе	100	16,63	16,89	5,26	240	СР 2017 №290/ТК №29
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 №376/ТК №34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3

Итого за обед		690	31,22	32,36	74,65	721,45	
Итого за день		1077	37,45	40,63	132,38	1053,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,28	7,04	37,77	238,35	СР 2017 № 174/ ТК №38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	СР 2017 № 349/ ТК №32
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ГОСТ31807-2018/ТК №3
Итого за завтрак		387	6,74	7,73	51,32	435,45	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,27	13,96	94,60	СР 2017 № 103/ ТК №25
	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150/7	13,41	6,74	34,46	250,95	СР 2017 №199/ТК №20
	Котлета мясная	100	14,88	21,91	12,44	302,95	СР 2017 №268/ТК №27
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР 2016 № 366/ ТК №30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	СР 2017 № 349/ ТК №32
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за обед		747	34,27	34,05	84,7	914,37	
Итого за день		1134	41,01	41,78	136,02	1349,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша вязкая молочная из сукурузной крупы	157	4,28	7,04	37,77	238,35	СР 2017№ 174/ ТК №38
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	СР 2017№ 377/ ТК №35
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,30	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за завтрак		387	6,21	7,66	65,47	364,65	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР 2017 № 45/ ТК №10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280	СР 2017 №171/ТК №18
	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	23,80	19,52	5,74	203	СР 2017 №260/ТК №25
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	СР 2017№ 377/ ТК №35
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за обед		565	36,16	32,32	82,34	676,0	
Итого за день		952	42,37	39,98	147,81	1040,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша вязкая молочная пшеничная	157	3,99	4,54	27,33	166,14	СР 2016 № 182/ ТК №19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,8	СР 2017 № 349/ ТК №31
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3

Итого за завтрак		387	6,45	5,23	40,98	363,24	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	СР 2017 № 96/ ТК №14
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242	СР 2017 №171/ТК №18
	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	11,65	11,36	26,58	255	СР 2017 №232/ТК №41
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	СР 2017 №342/ТК №31
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК 3
Итого за обед		710	19,6	24,17	120,03	783,1	
Итого за день		1097	26,05	29,4	161,01	1146,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,34	7,97	31,01	214,1	СР 2017 № 175/ ТК №39
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	СР 2017 № 382/ ТК №36
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за завтрак		387	10,22	12,11	61,19	397,0	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Салат из свеклы с огурцами солеными	75	1,05	7,53	5,46	98,82	СР 2017 № 55/ ТК №10
	Макаронные изделия отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР 2017 №205/ ТК №21
	Тефтеля	80	9,33	10,76	81,7	172,36	СР 2017№ 279/ ТК №29
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР 2016 № 366/ ТК №30
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	СР 2017 №382/ТК №36

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за обед		595	23,08	30,65	157,98	718,53	
Итого за день		982	33,3	42,76	219,17	1115,53	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,36	7,65	30,23	207,67	СР 2017 № 181/ ТК №37
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №34
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за завтрак		387	6,23	8,27	57,83	331,97	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	СР 2017 № 88/ ТК №13
	Макаронные изделия отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР 2017 №205/ ТК №21
	Птица тушеная в соусе	100	16,63	16,89	5,26	240	СР 2017 №290№ / ТК№29
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за обед		690	25,96	27,45	73,73	653,21	
Итого за день		1077	32,19	35,72	131,56	985,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,34	7,97	31,01	214,1	СР 2017 № 175/ ТК №39
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №33
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за завтрак		387	6,21	8,59	58,61	338,4	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	75	1,31	4,63	6,93	74,62	СР 2017 №42/ТК №8
	Плов (говядина)	180	10,78	20,26	31,22	423,86	СР 2017 № 265/ ТК №26
	Компот апельсиновый	200	0,45	0,10	33,99	141,20	СР 2017 № 346/ ТК №33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за обед		495	14,94	25,79	88,84	725,38	
Итого за день		882	21,15	34,38	147,45	1063,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,0	СР 2017 № 120/ ТК №17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №34

	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за завтрак		387	6,25	4,42	41,96	244,3	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,22	118,60	СР 2017 № 102/ ТК №40
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,64	7,79	32,91	220	СР 2017 № 171/ ТК №18
	Котлета мясная	100	14,88	21,91	12,44	302,95	СР 2017 №268/ТК №27
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР 2016 № 366/ ТК №30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за обед		740	27,15	36,98	96,36	834,59	
Итого за день		1127	33,4	41,4	138,32	1078,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,28	7,04	37,77	238,35	СР 2017 № 174/ ТК №38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,09	132,80	СР 2017 № 349/ ТК №32
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за завтрак		387	6,74	7,73	51,46	435,45	
Обед: 5-9 кл.,	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР 2017 № 45/ ТК №10

ОВЗ 5-9 кл.	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,63	11,63	26,58	255	СР 2017 №232/ТК №24
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	СР 2017 №312/ТК №23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,09	132,80	СР 2017 №349/ТК №32
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за обед		565	18,73	19,75	69,65	656,05	
Итого за день		952	25,47	27,48	121,11	1091,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак: ОВЗ 5-9 кл.	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,28	7,04	37,77	238,35	СР 2017 № 174/ ТК №38
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	СР 2017№ 377/ ТК №35
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за завтрак		387	6,21	7,66	65,57	364,65	
Обед: 5-9 кл., ОВЗ 5-9 кл.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	СР 2017 № 82/ ТК №12
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280	СР 2017 №171/ ТК №18
	Тефтеля	80	9,33	10,76	81,7	172,36	СР 2017№ 279/ ТК №28
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР 2016 № 366/ ТК №30
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	СР 2017№ 377/ ТК №35
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3

Итого за обед		720	22,92	27,31	168,3	730,4	
Итого за день		1107	29,13	34,97	233,87	1095,05	