

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



Приказ № 51/0 от 31.08.2023 г.

Васильев И.Ю.

## **Двухнедельное циклическое меню**

# **рационного горячего двухразового питания (завтрак, обед) для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1 ГКП**

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 I День 1							
Завтрак	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/ ТК №42
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>6,56</b>	<b>8,6</b>	<b>50,5</b>	<b>279,3</b>	
Обед	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/ ТК №42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>25,96</b>	<b>27,3</b>	<b>87,33</b>	<b>701,3</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>887</b>	<b>32,52</b>	<b>35,9</b>	<b>137,83</b>	<b>980,6</b>	
Неделя I День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,54	8,35	25,0	194,38	СР2017 №175/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/ ТК №42
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>6,4</b>	<b>9,0</b>	<b>40,5</b>	<b>271,1</b>	
<b>обед</b>	Рассолыжник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	СР2017 №96/

	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	СР2017 №346/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>4,86</b>	<b>5,99</b>	<b>62,67</b>	<b>334,15</b>	
<b>Итого за весь День</b>		<b>877</b>	<b>11,2</b>	<b>14,9</b>	<b>103,2</b>	<b>605,2</b>	
Неделя1 День 3							
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	СР 2017№382
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,84</b>	<b>7,71</b>	<b>36,21</b>	<b>254,1</b>	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
	Тфтели	90	10,49	12,1	91,91	193,9	СР2017 №279/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР2016 №366/
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>16,92</b>	<b>19,94</b>	<b>149,14</b>	<b>492,19</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>960</b>	<b>25,8</b>	<b>27,65</b>	<b>185,35</b>	<b>746,29</b>	
Неделя1 День 4							
	Каша вязкая молочная рисовая	155	4,0	8,0	32,0	219,0	СР2017 №379/
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	СР2017 №379/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>8,96</b>	<b>11,27</b>	<b>60,44</b>	<b>383,9</b>	
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	5,9	80	СР2017 №88/

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		<b>490</b>	<b>4,81</b>	<b>5,77</b>	<b>54,61</b>	<b>298,5</b>	
Итого за весь день		<b>875</b>	<b>13,77</b>	<b>17,04</b>	<b>115,05</b>	<b>682,4</b>	
Неделя1 День 5							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за завтрак		<b>380</b>	<b>12,15</b>	<b>12,54</b>	<b>52,08</b>	<b>343,1</b>	
	Рагу из птицы	175	12	11,27	15,2	210	СР2017 №289/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за обед		<b>415</b>	<b>14,6</b>	<b>12,07</b>	<b>45,9</b>	<b>323,7</b>	
Итого за весь день		<b>795</b>	<b>26,75</b>	<b>24,61</b>	<b>97,98</b>	<b>666,8</b>	
Неделя2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,0	8,0	32,0	219,0	СР2017 №174/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		<b>387</b>	<b>5,8</b>	<b>8,6</b>	<b>47,5</b>	<b>295,7</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109	СР 2017 №112/
	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,06	113,8	ГОСТ 32103-2013/59

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		902	5,06	3,58	61,44	308,5	
Итого за весь день		1289	10,88	12,184	108,98	604,2	
Неделя2 День 2							
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		430	4,97	4,17	32,64	163,5	
	Каша расыпчатая 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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
Итого за обед		540	20,79	29,264	69,55	628,8	
Итого за весь день		970	25,76	33,434	102,19	792,3	
Неделя2 День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,56	8,0	24,0	187	СР2017 №181/
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	СР 2017 №382
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		387	10,43	12,14	54,07	369,9	
Обед							
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	5,9	80	СР2004 №3/16

	Компот из апельсиннов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	СР2017 №346/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>4,6</b>	<b>5,78</b>	<b>56,59</b>	<b>306,9</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>877</b>	<b>15,03</b>	<b>17,92</b>	<b>110,66</b>	<b>676,8</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,5	8,4	25,0	194,4	СР2017 №175/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>6,36</b>	<b>8,954</b>	<b>40,54</b>	<b>271,08</b>	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	СР2017 №260/
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>20,67</b>	<b>22,48</b>	<b>72,04</b>	<b>576,75</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>877</b>	<b>27,03</b>	<b>31,434</b>	<b>112,58</b>	<b>847,83</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,0	8,0	32,0	219,0	СР2017 №174/
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	СР2017 №379/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>8,96</b>	<b>11,27</b>	<b>60,44</b>	<b>383,9</b>	
	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322	СР2017 №265/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №8
<b>Итого за обед</b>		<b>390</b>	<b>19,09</b>	<b>17,69</b>	<b>56,72</b>	<b>435,7</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>777</b>	<b>28,05</b>	<b>28,96</b>	<b>117,16</b>	<b>819,6</b>	