



Утверждаю:
Директор МБОУ Алтайская СОШ №1
И.Ю. Васильев

01.09.2023г

*Приказ от 28.08.2023
№ 464*

Двухнедельное цикличное меню рационов горячего
трехразового питания
(завтрак, обед, полдник)
Для детского сада МБОУ Алтайская СОШ №1

Разработано:

повар МБОУ Алтайской СОШ №1 Арямова О.Б.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая(манная)	185	3,82	0,37	31,3	181	СР 2016 №182/ ТК № 35
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	Т К №55
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	СР 2016 №416/ ТК № 3
Итого за завтрак		381	8,78	3,72	55,08	325,6	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,5	5,9	61	СР 2016 №77/ ТК № 59
	Жаркое по- домашнему	190	13,9	3,8	11,1	134,7	СР 2016 №292 / ТК № 23
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	СР 2016 № 13/ ТК № 57
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,9	101,7	СР 2016 №394/ ТК № 2
	Хлеб пшеничный	24	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК №55
Итого за обед		634	17,28	11,12	51,28	375,38	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	СР 2016 № 449 ТК № 14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 №411/ ТК № 6
Итого за полдник		260	0,12	0,05	10,4	42,25	
Итого за день		1275	26,18	14,89	116,76	743,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. Карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша вязкая(рисовая)	185	6,56	6	31,7	207	CP 2016 №183/ TK № 38
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	TK № 55
	Чай с лимоном	180	0,121	0,02	10,2	41	CP 2016 №412/ TK № 5
Итого за завтрак		381	7,971	6,18	49,86	285,6	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,59	3,79	11,75	97	CP 2016 №87/ TK № 60
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,78	3,91	22,9	145	CP 2016 №219 / TK № 21
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	80	15,64	3,89	13,46	151	CP 2016 №322/ TK № 44
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	CP2016 №366/ TK № 16
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,08	CP2016 №46/ TK № 13
	Соки овощные,фрукто вые и ягодные	180	0,9		18,18	76	CP 2016 № 418 TK№ 8
	Хлеб пшеничный	24	1,94	0,24	11,9	56,4	TK №55
	Итого за обед		689	27,96	16,79	85,65	603,83
полдник	Каша вязкая(Геркулес)	185	4,3	4,7	23,3	153	CP 2016 №182 TK № 34
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,3	59,2	TK №58
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 № 411/ TK № 6
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	TK № 55
Итого за полдник		507	6,15	5,38	53,55	289,8	
Итого за день		1577	42,081	28,35	189,06	1179,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. Карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая(пшениная)	185	4,8	5,46	32,9	200	СР 2016 №183/ ТК № 31
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 №411/ ТК № 6
Итого за завтрак		381	6,15	5,64	50,85	277,6	
обед	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118	СР 2016 №339/ ТК № 30
	Суп картофельный с крупой (рис)	180	1,42	1,96	10,49	65,34	СР №2016 №86 / ТК № 51
	Кисель из повидла,джема,варенья	180	0,07		20	80,46	СР 2016 № 401/ ТК № 1
	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	ТК №56
	Тефтели мясные(2-й вариант)	80	8,14	9,04	10,3	155	СР 2016 № 304/ ТК № 42
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР 2016 № 366/ ТК № 16
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК №55
Итого за обед		632	14,51	16,66	72,83	497,55	
полдник	Булочка домашняя	80	0,05	0,1	0,43	2,86	СР 2016 № 452 /ТК № 15
	Йогурт	180	5,7	4,5	22,3	154,8	ТК № 61
Итого за полдник		260	5,75	4,6	22,73	157,66	
Итого за день		1273	26,41	26,9	146,41	932,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена(Дружба)	189	4,9	9,1	35,5	245	CP 2017 №175/ TK № 32
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	CP 2016 №1/TK № 19
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 №83/ TK № 49
Итого за завтрак		409	7,41	16,67	60,11	421	
обед	Суп картофельный(с гречками)	180	1,68	2,03	11,97	72,09	CP 2016 №93/ TK №49
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,23	11,4	55,2	CP 2016 № 123/TK № 54
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,7	181	CP 2016 № 332/ TK № 27
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	176	CP 2013 № 372/ TK № 17
	Рыба запеченная под молочным соусом	80	6,8	6,81	6,97	127	CP 2017 №233 /№ 45
	Хлеб пшеничный	24	1,94	0,24	11,9	56,4	TK №
	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,18	0,18	20,07	99	CP 2017 № 390/TK № 61
Итого за обед		639	16,04	15,63	95,77	766,69	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	501	4,6	16,9	130	CP 2016 № 100 TK № 33
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	TK № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 № 411/ TK № 6
Итого за полдник		376	502,35	4,78	34,85	207,6	
Итого за день		1424	525,8	37,08	190,73	1395,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша вязкая(манная)	185	3,82	0,37	31,3	181	CP 2016 №182/ TK № 35
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	TK № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 № 411/ TK № 6
Итого за завтрак		381	4,84	0,71	47,97	255,28	
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	86,94	CP 2016 №82/ TK № 50
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,9	101	CP 2016 №394 / TK № 2
	Каша рассыпчатая(гречневая)	130	7,45	5,28	33,48	211	CP 2016 № 3030/TK № 26
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	15,64	3,89	13,46	151	CP 2016 № 322/TK № 44
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	TK № 55
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	TK № 59
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	CP2016 №366/ TK № 16
	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	TK № 56
Итого за обед		692	27,56	18,23	99,67	672,83	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	0,25	CP 2016 № 449 TK № 14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	CP 2016 № 411/ TK № 6
Итого за полдник		260	0,12	0,05	10,4	40,25	
Итого за день		1333	32,52	18,99	158,04	968,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша вязкая(Геркулес)	185	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 №182/ ТК № 34
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	СР 2016 № 2/ТК № 20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
Итого за завтрак		420	6,85	8,65	60,85	349	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	СР 2016 № 88/ ТК № 53
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118	СР 2016 №
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	СР 2016 №
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР2016 №366/
	Хлеб ржаной	16	0,52	0,09	0,21	21,72	ТК № 56
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,3	СР 2016 № 34/
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
Итого за обед		772	21,39	20,58	74,59	587,07	
полдник	Каша вязкая(манная)	185	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 № 182 ТК № 35
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Груша	200	0,8	0,6	21,8	84	ТК № 58
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
Итого за полдник		581	6,12	5,64	61,77	311,28	
Итого за день		1773	34,36	34,87	197,21	1247,35	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша вязкая (пшенная)	185	4,95	5,3	24,38	165	СР 2016 №182/
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	СР 2016 № 414/ ТК № 4
Итого за завтрак		381	8,76	8,03	45,42	290,28	
обед	Суп картофельный с крупой(рис)	180	1,42	1,96	10,49	65,34	СР 2016 № 86/№ 51
	Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,9	123	СР 2016 № 336/
	Тефтели мясные(2-й вариант)	80	8,14	9,04	10,3	155	СР 2016 № 304/ ТК № 42
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР 2016 № 366/
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	ТК № 56
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
Итого за обед		632	13,99	16,42	63,74	458,77	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	СР 2016 № 449
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
Итого за полдник		260	0,12	0,05	10,4	42,25	
Итого за день		1273	22,87	24,5	119,56	791,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ №
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша вязкая (рисовая)	185	6,56	6	31,7	207	СР 2017 № 174/ТК № 38
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ТК № 6
Итого за завтрак		381	7,58	6,34	48,37	281,28	
обед	Суп картофельный(с гренками)	180	1,68	2,03	11,97	72,9	СР 2016 № 83 / № 49
	Каша рассыпчатая (перловая)	130	3,86	0,46	27,46	159	СР 2016 № 330 /ТК № 26
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	15,64	3,89	13,46	151	СР 2016 № 322 /ТК № 44
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,8	2,58	7,61	57,8	СР 2016 № 23/ТК № 9
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР 2016 № 366/
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,9	101	СР 2016 №394 /ТК № 2
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,23	11,4	55,2	СР 2016 № 123/ТК № 54
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
Итого за обед		691	25,49	10,78	105,88	653,53	
полдник	Булочка домашняя	80	0,05	0,1	0,43	2,86	СР 2016 №
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
Итого за полдник		260	0,11	0,12	10,42	42,86	
Итого за день		1332	33,18	17,24	164,67	977,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена(Дружба)	189	4,9	9,1	16,67	245	СР 2016 № 175 / ТК № 32
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
Итого за завтрак		385	5,92	9,44	33,34	319,28	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,53	9,1	73,8	СР 2016 № 63/ ТК № 46
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118	СР 2016 № 339 /
	Тефтели рыбные тушеные	80	6,61	6,44	9,41	122	СР 2016 №277/
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	176	СР2016 № 372/
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	ТК № 59
	Хлеб пшеничный	24	1,44	0,48	10,02	51,42	ТК № 55
Итого за обед		684	13,15	19,83	60,81	628,68	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,6	16,9	130	СР 2016 № 100/ ТК № 33
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	ТК № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
Итого за полдник		376	6,12	4,94	33,57	204,28	
Итого за день		1445	25,19	34,21	127,72	1152,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша вязкая(манная)	185	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 № 184/
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	ТК № 55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/
Итого за завтрак		381	5,32	5,04	39,97	227,28	
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,59	3,79	11,75	97	СР 2016 №87/ ТК № 60
	Запеканка кортофельная с мясом или печенью	165	9,85	7,71	20,8	192	СР 2016 №308 / ТК № 24
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	176	СР2016 № 372/
	Кисель из повидла,джема,варенья	180	0,07		20	80,46	СР 2016 № 401/ ТК № 1
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	ТК № 55
	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	ТК №56
Итого за обед		587	15,53	13,39	64,97	598,54	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	СР 2016 № 449
	Снежок	180					
Итого за полдник		260	0,06	0,03	0,41	2,25	
Итого за день		1228	20,91	18,46	105,35	828,07	