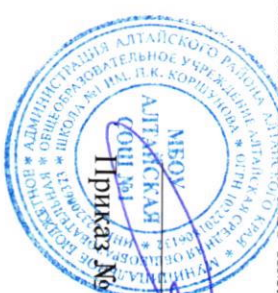


Утверждаю:
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Алтайская средняя общеобразовательная школа №1 им. П.К. Коршунова



Васильев И.Ю.
Приказ № 459 от 31.08.2022 г.

Двухнедельное циклическое меню рационов горячего двухразового питания (завтрак) для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1 1-4 класс

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 рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	250	СР2017 №171/
	Гулши	100	14,55	16,79	2,89	221	СР2017 №260/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №43
Итого за завтрак		510	26,92	17,57	78,59	609,5	
Итого за весь день			26,92	17,57	78,59	609,5	
Неделя I День 2							
Завтрак	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	75	1,31	4,63	6,93	74,62	СР2017 №42/
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР2071 №203/
	Птица, тушенная в соусе	150	17,91	15,18	5,26	229,5	СР20017 №290/
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	СР2017 №346/
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №43
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за завтрак		605	28,44	26,47	98,47	751,53	
Итого за весь день			28,44	26,47	98,47	751,53	
Неделя I День 3							
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР 2017 №377/
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,0	СР 2017 №338/
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №43
Итого за завтрак		450	6,71	4,754	40,82	241,1	
Итого за весь день			6,71	4,754	40,82	241,1	

Неделя1									
День 4									
Завтрак		Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3		СР2017 №45/
		Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295		СР2017 №259/
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		СР2017 №349/
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3		ТК №42
		Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2		ТК №43
Итого за завтрак			500	21,16	21,39	75,27	493		
Итого за весь день				21,16	21,39	75,27	493		
Неделя1									
День 5									
Завтрак		Плов	150	16,49	16,89	26,02	322		СР2017 №265/
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3		ТК №42
		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6		СР 2017№382
		Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2		ТК №43
Итого за завтрак				23,88	21,21	65,43	551,1		
Итого за весь день			400	23,88	21,21	65,43	551,1		
Неделя2									
День 1									
Завтрак		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/
		Компот апельсиновый	200	0,45	0,1	33,99	141,2		СР2017 №346/
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3		ТК №42
		Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2		ТК №43
Итого за завтрак				31,73	24,41	93,18	723,65		
Итого за весь день			587	31,73	24,41	93,18	723,65		
Неделя2									
День 2									
Завтрак		Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157		СР2017 №3/
		Каша рассыпчатая перловая	160	4,64	7,79	32,91	220		СР2017 №171/
		Котлета	80	11,52	16,39	9,61	234,1		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	30	1,8	0,6	12,5	64,3		ТК №42

	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №43
Итого за завтрак			26,07	35,504	88,32	781,34	
Итого за весь день		590	26,07	35,504	88,32	781,34	
Неделя2							
День 3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,0	СР 2017 №338/
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №43
Итого за завтрак			14,03	13,28	85,1	522,9	
Итого за весь день		500	14,03	13,28	85,1	522,9	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Винегрет овощной (с луком репчатым)	75	0,82	3,71	5,06	56,88	СР2017 №67/
	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 смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,2	ТК №43
Итого за весь день		585	28,2	30,92	101,66	801,18	
Неделя2							
День 5							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты с яблоками	75	0,09	3,82	8,37	67,57	СР2017 №46/
	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	СР2017 №259/
	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		480	18,29	22,51	51,45	454,87	
Итого за весь день		480	18,29	22,51	51,45	454,87	