

Утверждено:

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Алтайская средняя общеобразовательная школа №10 им. П.К. Коршунова

Васильев И.Ю.



Приказ № 459 от 31.08.2022 г.

**Двухнедельное циклическое меню
рационов горячего двухразового питания (обед)
для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1
5-11 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	Обед	Суп с крупой (пшено)	250	1,97	2,17	9,69	68,6	СР2017 №101/		
		Каша распычатая 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	32,17	28,06	124,05	905,15		
		Неделя I День 2	Обед	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/		
Птица 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			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				885	33,32	33,77	139,87	1009,52		
Неделя I День 3	Обед			Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	СР 2017 №82/

	Щоре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
	Тертеля	80	9,33	10,76	81,7	172,36	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	790	21,8	24,28	176,89	709,65	
	Итого за весь день	790	24,84	24,64	195,57	802,05	
Неделя I							
День 4							
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	75	2,05	5,29	7,16	84,52	СР2017 №40/
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	5,9	80	СР2017 №88/
	Каша рассыпчатая рисовая	160	3,78	7,78	39,29	242	СР2017 №171/
	Рыба, тушеная 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	26,53	30,96	154,67	1015,27	
	Итого за весь день	905	26,53	30,96	154,67	1015,27	
Неделя I							
День 5							
Обед	Салат из белокачанной капусты(с морковью)	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР2017 №45/
	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	735	29,8	26,16	105,12	764,5	
	Итого за весь день	735	29,8	26,16	105,12	764,5	

	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		925	33,79	33,45	130,48	971,58	
Неделя 2							
День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	СР 2017 №82/
	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		760	23,81	22,73	133,69	849,75	
Неделя 2							
День 5							
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	75	1,05	7,53	5,46	93,82	СР 2017 №55/
	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	18,84	12,83	72,93	458,95	
Итого за весь день		550	18,84	12,83	72,93	458,95	

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/
	Гуляш	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 соевыми 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 белокачанной 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											
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 белокочанной 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	