

Утверждено:
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, обед)
для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1,
с ограниченными возможностями здоровья
1-11 класс**

Разработано:
Шеф - Повар МБОУ Алтайской СОШ №1
Арсланова Ю.В.

	Рассолыльник ленинградский	200	250	1,61	2,01	4,07	5,09	9,58	11,98	85,8	107,25
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	150	5,45	5,45	5,78	5,78	30,45	30,45	195,71	195,71
	Птица запеченная	100	100	70,47	70,47	11,65	11,65	3,51	3,51	166	166
	Соус томатный	50	50	0,77	0,77	2,24	2,24	6,09	6,09	47,34	47,34
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный	45	60	2,7	3,6	0,9	1,2	18,78	25,05	96,41	128,55
	Хлеб ржаной	20	25	1,52	1,9	0,18	0,47	9,34	11,67	46,2	57,75
Итого за обед		765	835	82,72	84,4	24,82	26,43	91,75	102,75	665,46	730,6
Итого за весь день		1152	1232	89,08	91,36	33,774	35,584	132,29	147,49	936,54	1023,08
Неделя I											
День 3											
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	200	2,97	2,97	3,57	3,57	6,14	6,14	71,2	71,2
	Какао с молоком	200	200	4,07	4,07	3,54	3,54	17,57	17,57	118,6	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,4	0,6	0,8	12,5	16,7	64,3	85,7
Итого за завтрак		430	440	8,84	9,44	7,71	7,91	36,21	40,41	254,1	275,5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,74	10,93	83	103,75
	Пюре картофельное	150	150	3,06	3,06	4,8	4,8	20,44	20,44	137,25	137,25
	Тертеля	80	80	9,33	9,33	10,76	10,76	81,7	81,7	172,36	172,36
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный	45	60	2,7	3,6	0,9	1,2	18,78	25,05	96,41	128,55
	Соус томатный	50	50	0,77	0,77	2,24	2,24	6,09	6,09	47,34	47,34
	Хлеб ржаной	20	25	1,52	1,9	0,18	0,47	9,34	11,67	46,2	57,75
Итого за обед		745	815	19,02	20,66	22,81	24,39	159,09	169,88	610,56	675
Итого за весь день		1175	1255	27,86	30,1	30,52	32,3	195,3	210,29	864,66	950,5
Неделя I											
День 4											
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	157	157	4,0	4,0	8,0	8,0	32,0	32,0	219	219
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	3,16	2,67	2,67	15,94	15,94	100,6	100,6
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,4	0,6	0,8	12,5	16,7	64,3	85,7
Итого за завтрак		387	397	8,96	9,56	11,27	11,47	60,44	64,64	383,9	405,3

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,75	3,91	4,88	4,72	5,9	64	80
	Каша рассыпчатая рисовая	160	160	3,78	3,78	7,78	7,78	39,29	39,29	242	242
	Рыба, запеченая в сметанном соусе	100	100	11,65	11,65	11,36	11,36	26,58	26,58	255	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,8	132,8
	Хлеб пшеничный	45	60	2,7	3,6	0,9	1,2	18,78	25,05	96,41	128,55
	Хлеб ржаной	20	25	1,52	1,9	0,18	0,47	9,34	11,67	46,2	57,75
	Итого за обед	725	795	21,71	23,34	24,22	25,78	130,72	140,5	836,41	896,1
	Итого за весь день	1112	1192	30,67	32,9	35,49	37,25	191,16	205,14	1220,31	1301,4
	Неделя1 День 5										
	Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	150	10,15	10,15	11,94	11,94	25,58	25,58	250,8
Хлеб пшеничный		30	40	1,8	2,4	0,6	0,8	12,5	16,7	64,3	85,7
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
Итого за завтрак		380	390	12,15	12,75	12,54	12,74	52,08	56,28	343,1	364,5
Обед											
Итого за обед	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,22	16,53	118,6	148,25
	Плов	150	150	16,49	16,49	16,89	16,89	26,02	26,02	322	322
	Хлеб пшеничный	45	60	2,7	3,6	0,9	1,2	18,78	25,05	96,41	128,55
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб ржаной	20	25	1,52	1,9	0,18	0,47	9,34	11,67	46,2	57,75
	Итого за обед	615	685	25,3	27,68	22,19	23,84	81,36	76,74	492,61	536,3
Итого за весь день	995	1075	37,45	40,43	34,73	36,58	133,44	133,02	835,71	900,8	
Неделя2 День 1											
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	157	157	4,0	4,0	8,0	8,0	32,0	32,0	219	219
	Чай с лимоном	200	200	0,02	0,02	0,004	0,004	3,04	3,04	12,4	12,4
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,4	0,6	0,8	12,5	16,7	64,3	85,7

	Какао с молоком	200	200	4,07	4,07	3,54	3,54	17,57	17,57	118,6	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,4	0,6	0,8	12,5	16,7	64,3	85,7
Итого за завтрак		387	397	10,43	11,03	12,14	12,34	54,07	58,27	369,9	391,3
Обед											
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,75	3,91	4,88	4,72	5,9	64	80
	Макаронные изделия отварные	150	150	5,45	5,45	5,78	5,78	30,45	30,45	195,71	195,71
	Птица запеченая	100	100	70,47	70,47	11,66	11,66	3,51	3,51	166	166
	Соус томатный	50	50	0,77	0,77	2,24	2,24	6,09	6,09	47,34	47,34
	Компот из апельсинов	200	200	0,45	0,45	0,1	0,1	33,99	33,99	141,2	141,2
	Хлеб пшеничный	45	60	2,7	3,6	0,9	1,2	18,78	25,05	96,41	128,55
	Хлеб ржаной	20	25	1,52	1,9	0,18	0,47	9,34	11,67	46,2	57,75
Итого за обед		765	835	82,76	84,39	24,77	26,33	106,88	116,66	756,86	816,55
Итого за весь день		1152	1232	93,19	95,42	36,91	38,67	160,95	174,93	1126,76	1207,85
Неделя 2											
День 4											
Завтрак											
	Каша вязкая молочная из риса и пшени	157	157	4,54	4,54	8,35	8,35	25,0	25,0	194,38	194,38
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,4	0,6	0,8	12,5	16,7	64,3	85,7
Итого за завтрак		357	357	4,74	4,74	8,35	8,35	39	39	222,38	222,38
Обед											
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,74	10,93	83	103,75
	Пюре картофельное	150	150	3,06	3,06	4,8	4,8	20,44	20,44	137,25	137,25
	Рыба, запеченая в сметанном соусе	100	100	11,65	11,65	11,36	11,36	26,58	26,58	255	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,8	132,8
	Хлеб пшеничный	45	60	2,7	3,6	0,9	1,2	18,78	25,05	96,41	128,55
	Хлеб ржаной	20	25	1,52	1,9	0,18	0,47	9,34	11,67	46,2	57,75
Итого за обед		715	785	21,03	22,67	21,26	22,84	115,89	126,68	750,66	815,1

Итого за весь день		1072	1142	25,77	27,41	29,61	31,19	154,89	165,68	973,04	1037,48
Неделя2											
День 5											
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	157	157	4,0	4,0	8,0	8,0	32,0	32,0	219	219
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	3,16	2,67	2,67	15,94	15,94	100,6	100,6
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,4	0,6	0,8	12,5	16,7	64,3	85,7
Итого за завтрак		387	397	8,96	9,56	11,27	11,47	60,44	64,64	383,9	405,3
Обед											
	Рагу из птицы	175	175	12	12	11,27	11,27	15,2	15,2	210	210
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
	Хлеб пшеничный	45	60	2,7	3,6	0,9	1,2	18,78	25,05	96,41	128,55
	Хлеб ржаной	20	25	1,52	1,9	0,18	0,47	9,34	11,67	46,2	57,75
Итого за обед		440	460	16,42	17,7	12,35	12,94	57,32	65,92	380,61	424,3
Итого за весь день		827	857	25,38	27,26	23,62	24,41	117,76	130,56	764,51	829,6

Р

№ рецептуры/ № технологической карты	
СР2017 №181/	
СР2017 №376/	
ТК №42	
СР2017 №101/	
СР2017 №171/	
СР2017 №260/	
СР2017 №342/	
ТК №42	
ТК №43	
СР2017 №175/	
СР 2017 №377/	
ТК №8	

CP2017 №96/
CP2071 №203/
CP20017 №290/
CP2016 №366/
CP2017 №376/
TK №42
TK №43

CP2017 №120/
CP 2017№382
TK №42
CP 2017 №82/
CP 2017 №312/
CP2017 №279/
CP2017 №376/
TK №42
CP2016 №366/
TK №43

CP2017 №379/
CP2017 №379/
TK №42

CP2004 №3/16
CP2017 №171/
CP2017 №229/
CP2017 №349/
TK №42
TK №43
CP 2017 №204/
TK №42
CP2017 №376/
CP2017 №102/
CP2017 №265/
TK №42
CP2017 №376/
TK №43
CP2017 №174/
CP 2017 №377/
TK №42

CP 2017 №112/
CP2017 №199/
CP2017 №260/
OCT 32103-2013/59
TK №42
TK №43
CP2017 №120/
TK №42
CP2017 №376/
CP2017 №101/
CP2017 №171/
CP2017 №268/
CP2016 №366/
CP 2017 №377/
TK №42
TK №43
CP2017 №181/

CP 2017 №382
TK №42
CP2004 №3/16
CP2071 №203/
CP 2017 №290/
CP2016 №366/
CP2017 №346/
TK №42
TK №43
CP2017 №175/
CP2017 №376/
TK №42
CP 2017 №82/
CP 2017 №312/
CP20017 №232/
CP2017 №349/
TK №42
TK №43

CP2017 №174/
CP2017 №379/
TK №42
CP2017 №289/
CP2017 №376/
TK №42
TK №43