

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

Разработано:
повар МБОУ Алтайской СОШ №1 Арямова О.Б.



Утверждено:
Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«МБОУ Алтайская СОШ №1»
И.Ю. Васильев
2022 г.

Неделя 1 День 1	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша вязкая	180	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 №184/ ТК №
	Манная молочная						
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	Т К №
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	СР 2016 №416/ ТК №
	Итого за завтрак	376	9,26	8,05	47,08	297,6	
	обед						
	Щи из свежей капусты	180	1,25	3,5	5,9	61	СР 2016 №77/ ТК №
	Плов с птицей	210					СР 2016 №321 / ТК №
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,001	24,9	101,7	СР 2016 №394/ ТК №
	Хлеб пшеничный	24	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК №
Итого за обед		594	2,93	3,661	38,76	200,3	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	СР 2016 № 449 ТК
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 №411/ ТК №
Итого за полдник		260	0,12	0,05	10,4	42,25	
Итого за день		1230	12,31	11,761	96,24	540,15	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/
------------	--------------	-----------	------------------	--	--	----------	--------------

	Блюда	Б	Ж	У			№ тех. Карты
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша вязкая рисовая	180	6,56	6	31,7	207	СР 2016 №183/ ТК №
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК №
	Чай с лимоном	180	0,121	0,02	10,2	41	СР 2016 №412/ ТК №
Итого за завтрак		376	7,971	6,18	49,86	285,6	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,59	3,79	11,75	97	СР 2016 №87/ ТК №
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,9	145	СР 2016 №335/ ТК №
	Шницель	80	12,4	9,24	12,56	183	СР 2016 №299/ ТК №
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР2016 №366/ ТК №
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,08	СР2016 №46/ ТК №
	Сок яблочный	180	0,9		18,1	76	СР 2016 № 418/ ТК №
	Хлеб пшеничный	24	1,94	0,24	11,9	56,4	ТК №
Итого за обед		684	24,72	22,14	84,67	635,83	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,6	16,9	130	СР 2016 №100 ТК №

	Чай с сахаром	180							СР 2016 №411/ ТК №
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК №		
Итого за подник		376	6,39	4,76	24,86	167,6			
Итого за день		1436	39,081	33,08	159,39	1089,03			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. Карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	4,95	5,3	24,38	165	СР 2016 №183/ ТК №
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК №
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	СР 2016 №414/ ТК №
Итого за завтрак		376	9,09	7,87	46,7	293,6	
обед	Жаркое по домашнему	220	16,2	4,4	12,9	156	СР 2016 №292/ ТК №
	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,49	65,34	СР №2016№86/ ТК №
	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	СР 2016 №418/ ТК №
	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	ТК №
	Хлеб пшеничный	16	1,94	0,24	11,9	56,4	ТК №
Итого за обед		612	21,1	6,68	57,45	372,54	

ПОЛДНИК	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
	Булочка домашняя	80	0,05	0,1	0,43	2,86	СР 2016 № 452 /ТК №
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК №
Итого за ПОЛДНИК		260	0,11	0,12	10,42	42,86	
Итого за день		1248	30,3	14,67	114,57	709	

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	СР 2016 №175/ ТК №
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	СР 2016 №1/ТК №
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	СР 2016 №416/ ТК №
Итого за завтрак		409	11,02	19,84	65,94	488	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,53	9,1	73,8	СР 2016 №63/ТК №
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,7	181	СР 2012 №424/ ТК №
	Рыба запеченная под молочным соусом	80	6,8	6,81	6,97	127	СР 2016 №233 /№

	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,3	СР 2016 № 42/ ТК
	Хлеб пшеничный	24	1,94	0,24	11,9	56,4	ТК №
	Кисель из повидла	180	0,07		20	80,46	СР 2016 №401/ТК №
Итого за обед		654	14,01	15,28	86,63	549,96	
полдник	Каша овсянная "Геркулес"	185	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 № ТК №
	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК №
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК №
Итого за полдник		381	5,65	4,88	41,25	230,6	
Итого за день		1444	30,68	40	1268,56	1268,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,6	16,9	130	СР 2016 №100/ ТК №
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	ТК №
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК №
Итого за завтрак		376	6,12	4,94	33,57	204,28	
	Рассольник	180	1,51	3,68	11,94	86,94	СР 2016 №82/ТК №

	Хлеб пшеничный	16	1,29	0,16	7,96	37,6	ТК №
	Запеканка	160	9,85	7,71	20,8	192	СР 2016 №308
	картофельная с мясом						ТК №
	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	СР 2016 № 418/ТК№
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	176	СР2011 №376/ ТК №
	Хлеб ржаной	16	0,64	0,08	3,98	18,8	ТК №
Итого за обед		582	14,61	13,12	64,62	587,34	
полдник	Сдоба	80	0,06	0,03	0,41	0,25	СР2016 № 449
	обыкновенная						ТК №41
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	СР 2016 №414/ ТК №
Итого за полдник		260	2,91	2,44	14,77	91,25	
Итого за день		1218	23,64	20,5	112,96	882,87	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша "Гержулесовая"	185	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 №/ ТК №
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	СР 2016 № 5/ТК №
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК №
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 №
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118	СР 2016 №339/ТК №
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	СР2016 № 315/ТК №
	Хлеб ржаной	16	0,52	0,09	0,21	21,72	ТК №
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,9	101,7	СР2016 № ТК №
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К №
	Итого за обед		682	20,57	15,66	82,09	570,12
полдник	Каша манная	180	4,3	4,7	23,3	153	СР2016 № 184 ТК №
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К №

	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	СР 2016 №412/ ТК №
Итого за ПОДЛИК		376	5,38	5,04	40,18	228,28	
Итого за день		1478	32,8	29,35	183,12	1147,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша вязкая пшеничная	180	4,95	5,3	24,38	165	СР 2016 №183/ ТК №
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	СР 2016 №1/ ТК №
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК №
	Итого за завтрак	400	7,46	12,87	48,99	341	
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,25	3,51	5,99	61	СР 2016 №77/№
	Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,9	123	СР2016№336/ ТК №
	Тефтели мясные	80	8,14	9,04	10,3	155	СР 2016 №304/ ТК№
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР2016 №366/ ТК №

	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Итого за обед	Кисель из повидла	180	0,07		20	80,46	СР2016 №401/ ТК №
	Хлеб пшеничный	24	1,44	0,48	10,02	51,42	/ТК №
		624	13,67	18,03	68,61	493,23	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	СР 2016 №449 /ТК №
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	СР 2016 №412/ ТК №
Итого за полдник		260	0,18	0,05	10,61	43,25	
Итого за день		1284	21,31	30,95	128,21	877,48	
Приём пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
Неделя 2 День 3			Б	Ж	У		
завтрак	Каша вязкая рисовая	185	6,56	6	31,7	207	СР 2016 №183/ТК №
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	Т К №
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	СР 2016 №414/ ТК №
	Итого за завтрак	381	10,37	8,73	52,74	332,28	
обед	Суп картофельный(с гречками)	180	1,68	2,03	11,97	72,9	СР 2016№ 83/ №

Итого за обед	Каша	130	7,45	5,28	33,48	211	СР 2016 №330
	рассыпчатая гречневая						/ТК №
	Котлеты рубленные из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	СР 2016 №322
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,3	СР 2016 № 34/ТК№
	Соус томатный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	СР2016 №366/ТК №
	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	СР2016 №418/ТК №
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,23	11,4	55,2	СР 2016 № 123/ТК №
	Хлеб пшеничный	24					ТК №
	Итого за обед	699	28,68	16,34	95,9	644,75	
	полдник	Булочка домашняя	80	0,05	0,1	0,43	2,86
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ТК №
Итого за полдник	260	0,11	0,12	10,42	42,86		
Итого за день	641	39,16	25,19	159,06	1019,89		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/№ тех. карты
			Б	Ж	У		

	Хлеб пшеничный	24	1,44	0,48	10,02	51,42	ТК №
Итого за обед		624	12,4	15,96	79,13	514,57	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,6	16,9	130	СР 2016 №100/ ТК №
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	ТК №
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	СР 2016 № 411/ ТК №
Итого за полдник		376	6,12	4,94	33,57	204,28	
Итого за день		1376	24,44	30,34	146,04	1038,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ(ккал)	№ рецептуры/ № тех. карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5	Каша манная	180	4,3	4,7	23,3	153	СР 2016 №184/ ТК №
	Хлеб пшеничный	16	0,96	0,32	6,68	34,28	ТК №
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	СР 2016 №414/ ТК №
Итого за завтрак		376	8,11	7,43	44,34	278,28	
Итого за обед	Ши из свежей капусты	180	1,25	3,5	5,9	61	СР 2016 №77/ ТК №

	Салат из картофеля с соевыми огурцами	60	0,8	2,58	7,61	57,8	СР 2016 №23 / ТК №
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	0,46	27,46	159	СР2016 №330/ ТК № ТК №25
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	СР 2016 №293/ТК №
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,9	101	СР 2016 №394/ ТК №
	Хлеб пшеничный	24	1,44	0,48	10,02	51,42	СР2013№462/ТК №48
Итого за обед		734	28,37	23,33	81,13	680,22	
ПОЛДИК	Сдоба обыкновенная	80	0,06	0,03	0,41	2,25	СР 2016 № 449 ТК
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		СР 2016 № 411/ ТК №
Итого за ПОЛДИК		260	0,12	0,05	10,4	2,25	
Итого за день		1370	36,6	30,81	135,87		