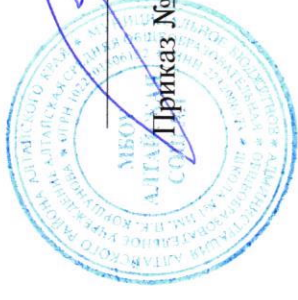


Утверждаю:

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, обед) для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1 ГКП**

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 I							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,56	8,0	24,0	187	СР2017 №181/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>6,56</b>	<b>8,6</b>	<b>50,5</b>	<b>279,3</b>	
<b>Обед</b>	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 свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	СР2017 №342/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>25,96</b>	<b>27,3</b>	<b>87,33</b>	<b>701,3</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>887</b>	<b>32,52</b>	<b>35,9</b>	<b>137,83</b>	<b>980,6</b>	
Неделя I День I							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,54	8,35	25,0	194,38	СР2017 №175/
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>6,4</b>	<b>9,0</b>	<b>40,5</b>	<b>271,1</b>	
<b>обед</b>	Рассольник ленинградский	200	1,16	4,07	9,58	85,8	СР2017 №96/

	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	СР2017 №346/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
<b>Итого за обед</b>		<b>440</b>	<b>4,01</b>	<b>4,97</b>	<b>60,27</b>	<b>312,7</b>	
<b>Итого за весь День</b>		<b>827</b>	<b>10,4</b>	<b>13,9</b>	<b>100,8</b>	<b>583,8</b>	
Неделя I День 3							
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	СР 2017 №382
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,84</b>	<b>7,71</b>	<b>36,21</b>	<b>254,1</b>	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
	Тефтели	80	9,33	10,76	81,7	172,36	СР2017 №279/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР2016 №366/
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15,76</b>	<b>18,6</b>	<b>138,93</b>	<b>470,65</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>950</b>	<b>24,6</b>	<b>26,31</b>	<b>175,14</b>	<b>724,75</b>	
Неделя I День 4							
	Каша вязкая молочная рисовая	155	4,0	8,0	32,0	219,0	СР2017 №379/
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	СР2017 №379/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>8,96</b>	<b>11,27</b>	<b>60,44</b>	<b>383,9</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	4,72	64	СР2017 №88/

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
<b>Итого за обед</b>		<b>440</b>	<b>4,46</b>	<b>4,8</b>	<b>53,43</b>	<b>282,5</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>825</b>	<b>13,42</b>	<b>16,07</b>	<b>113,87</b>	<b>666,4</b>	
<b>Неделя1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>12,15</b>	<b>12,54</b>	<b>52,08</b>	<b>343,1</b>	
	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322	СР2017 №265/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
<b>Итого за обед</b>		<b>390</b>	<b>19,09</b>	<b>17,69</b>	<b>56,72</b>	<b>435,7</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>770</b>	<b>31,24</b>	<b>30,23</b>	<b>108,8</b>	<b>778,8</b>	
<b>Неделя2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,0	8,0	32,0	219,0	СР2017 №174/
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>5,8</b>	<b>8,6</b>	<b>47,5</b>	<b>295,7</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	СР 2017 №112/
	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,06	113,8	ГОСТ 32103-2013/59

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	TK №42
Итого за обед							
Итого за весь день		902	4,55	3,02	58,31	286,7	
Итого за весь день		1289	10,37	11,624	105,85	582,4	
Неделя2							
День 2							
Завтрак	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	CP2017 №120/
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	CP2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	TK №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>4,97</b>	<b>4,17</b>	<b>32,64</b>	<b>163,5</b>	
	Каша рассыпчатая перловая	160	4,64	7,79	32,91	220	CP2017 №171/
	Котлета	80	11,52	16,39	9,61	234,1	CP2017 №268/
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	CP2016 №366/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	CP 2017 №377//
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	TK №42
Итого за обед		530	19,35	27,224	68,35	599,54	
Итого за весь день		960	24,32	31,394	100,99	763,04	
Неделя2							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,56	8,0	24,0	187	CP2017 №181/
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	CP 2017 №382
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	TK №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>10,43</b>	<b>12,14</b>	<b>54,07</b>	<b>369,9</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	4,72	64	CP2004 №3/16

	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	CP2017 №346/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	TK №42
<b>Итого за обед</b>		<b>440</b>	<b>4,25</b>	<b>4,81</b>	<b>55,41</b>	<b>290,9</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>827</b>	<b>14,68</b>	<b>16,95</b>	<b>109,48</b>	<b>660,8</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшени	157	4,5	8,4	25,0	194,4	CP2017 №175/
	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	CP 2017 №377/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	TK №42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>6,36</b>	<b>8,954</b>	<b>40,54</b>	<b>271,08</b>	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	CP 2017 №312/
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	11,65	11,36	26,58	255	CP20017 №232/
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	CP2017 №349/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	TK №42
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>17,77</b>	<b>17,05</b>	<b>95,73</b>	<b>610,75</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>877</b>	<b>24,13</b>	<b>26,004</b>	<b>136,27</b>	<b>881,83</b>	
<b>Неделя2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,0	8,0	32,0	219,0	CP2017 №174/
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	CP2017 №379/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	TK №8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>8,96</b>	<b>11,27</b>	<b>60,44</b>	<b>383,9</b>	
	Рагу из птицы	175	12	11,27	15,2	210	CP2017 №289/

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ТК №8
	<b>Итого за обед</b>	<b>415</b>	<b>14,6</b>	<b>12,07</b>	<b>45,9</b>	<b>323,7</b>	
	<b>Итого за весь день</b>	<b>802</b>	<b>23,56</b>	<b>23,34</b>	<b>106,34</b>	<b>707,6</b>	