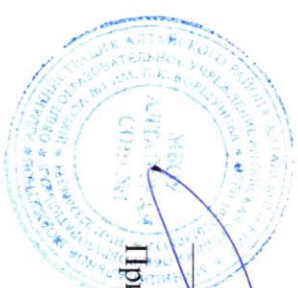


Утверждено:
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Алтайская средняя общеобразовательная школа №1 им. П.К. Коршунова



Приказ № 8/1 от 11.01.2023 г.

Васильев И.Ю.

**Двухнедельное циклическое меню
рационов горячего двухразового питания
для учащихся МБОУ Алтайская СОШ №1
1-4 класс (завтрак)
1-4 класс для детей с ОВЗ (завтрак, обед)**

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 1 День 1							
Завтрак 1-4, ОВЗ 1-4 кг	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
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,7	СР2017 №24/
Итого за завтрак		610	27,88	23,64	82,23	680	
Обед 1-4 кг ОВЗ	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
Итого за обед		387	6,56	8,60	50,50	279	
Итого за весь день		997	34,44	32,24	132,73	960	
Неделя 1 День 2							
Завтрак 1-4, ОВЗ 1-4 кг	Салат картофельный с соевым соусом 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		625	26,64	25,87	85,97	687,23	
Обед	Обед						
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/
	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 обед		380	12,15	12,54	52,08	343,1	
Итого за весь день		1005	38,79	25,87	85,97	687,23	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак 1-4,	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
Обед 1-4 кг	Тфтели	80	9,33	10,76	81,7	172,36	СР2017 №279/
	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
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР2016 №366/
	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,11	4,56	77,7	СР2016 №23/
Итого за завтрак			18,00	22,274	122,24	557,2	
Обед	Обед						
	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК №47
	Чай с сахаром	200	6,6	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за обед		230	8,40	0,6	26,5	92,3	
Итого за весь день		1050	26,40	22,874	148,74	649,5	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак 1-4,	Салат из белокачанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР2017 №45/
Обед 1-4 кг	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322	СР2017 №265/

		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
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36	ГОСТ
Итого за завтрак			575	21,45	20,19	84,71	520	
Обед	ОВЗ	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	СР2017 №3/
	1-4 кл	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 обед			280	7,8	8,9	41,33	249,3	
Итого за весь день			855	21,45	20,19	84,71	520	
Неделя 1								
День 5								
Завтрак 1-4,		Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72	СР 2017 №15/
ОВЗ 1-4 кл		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	СР 2017№382
		Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	СР2017 №259/
		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
		Груша	100	0,4	0,3	10,3	42,9	ГОСТ
Итого за завтрак			545	24,16	24,77	55,99	596,1	
Обед	ОВЗ	Суп молоч., с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
	1-4 кл	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
Итого за обед			430	4,79	4,174	21,68	147,9	
Итого за весь день			545	24,16	24,77	55,99	596,1	
Неделя 2								
День 1								
Завтрак 1-4,		Пюре из бобовых с маслом	155	13,41	6,74	34,46	250,95	СР2017 №199/
ОВЗ 1-4 кл		Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	СР2017 №260/

		Компот из апельсинов	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
		Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72	СР 2017 №15/
Итого за завтрак								
Обед	ОВЗ	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК №47
		Чай с сахаром	200	6,6	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за обед								
Итого за полдник								
Итого за весь день			525	36,37	30,31	93,18	795,65	
Неделя 2								
День 2								
Завтрак 1-4,								
ОВЗ 1-4 кг		Салат из белокачанной капусты с яблоками	75	0,09	3,82	8,37	67,57	СР2017 №46/
		Каша рассыпчатая перловая	160	4,64	7,79	32,91	220	СР2017 №171/
		Колбаса	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
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36	ГОСТ
Итого за завтрак			715	21,26	31,224	89,96	727,91	
Обед	ОВЗ	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
		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

Итого за обед		430	4,79	4,174	21,68	147,9	
Итого за весь день		715	21,26	31,224	89,96	727,91	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак 1-4, ОВЗ 1-4 кг							
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	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
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	СР 2017 №20/
Итого за завтрак		600	14,82	19,13	73,56	503	
Обед 1-4 кг	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,56	8,0	24,0	187	СР2017 №181/
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за обед		387	6,56	8,60	50,50	279	
Итого за весь день		600	14,82	19,13	73,56	503	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак 1-4, ОВЗ 1-4 кг							
	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
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	42,9	ГОСТ
Итого за завтрак		685	28,6	31,22	111,96	844,08	

Обед 1-4 кл	ОВЗ	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	СР2017 №3/
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/
Итого за обед			250	6,46	8,39	46,84	289,8	
Итого за весь день			935	35,06	39,61	158,8	1133,88	
Неделя 2								
День 5								
Завтрак 1-4, ОВЗ 1-4 кл		Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	СР2017 №20/
		Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	СР2017 №259/
		Чай с сахаром	200	16,2	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
							ГОСТ	
Итого за завтрак			525	33,15	24,1	32,92	500,1	
Обед 1-4 кл	ОВЗ	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК №47
		Чай с сахаром	200	6,6	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за обед			290	13,2	10,4	47,8	308	
Итого за весь день			815	46,35	34,5	80,72	808,1	