



Утверждаю:

Директор МБОУ Алтайская СОШ №1

И.Ю. Васильев

«12» февраля 2024 г.

Документ № 11 от 2024 N 60

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

Разработано:

повар МБОУ Алтайской СОШ №1 Арямова О.Б.

| | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. карты |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая(манная) | 185 | 3,82 | 0,37 | 31,3 | 181 | CP 2016 №182/ TK № 35 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 1,29 | 0,16 | 7,96 | 37,6 | Т К №55 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | CP 2016 №416/ TK № 3 |
| Итого за завтрак | | 381 | 8,78 | 3,72 | 55,08 | 325,6 | |
| обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,59 | 3,79 | 11,75 | 97 | CP 2016 №87/ TK № 60 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 135 | 4,78 | 3,91 | 22,9 | 145 | CP 2016 №219 / TK № 21 |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,7 | 5,06 | 56,08 | CP2016 №46/ TK № 13 |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | CP2016 №366/ TK № 16 |
| | Котлеты рубленые из птицы или кролика | 80 | 15,64 | 3,89 | 13,46 | 151 | CP 2016 №322/ TK № 44 |
| | Соки овощные,фруктовые и ягодные | 180 | 0,9 | | 18,18 | 76 | CP 2016 № 418 TK№ 8 |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 1,29 | 0,16 | 7,96 | 37,6 | TK №55 |
| Итого за обед | | 689 | 27,31 | 16,71 | 81,71 | 585,03 | |
| полдник | Сдоба обыкновенная | 80 | 0,06 | 0,03 | 0,41 | 2,25 | CP 2016 № 449 TK № 14 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | CP 2016 №411/ TK № 6 |
| Итого за полдник | | 260 | 0,12 | 0,05 | 10,4 | 42,25 | |
| Итого за день | | 1330 | 36,21 | 20,48 | 147,19 | 952,88 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. Карты |
|-------------------------|---------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая(рисовая) | 185 | 6,56 | 6 | 31,7 | 207 | СР 2016 №183/ ТК № 38 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 1,29 | 0,16 | 7,96 | 37,6 | ТК № 55 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,121 | 0,02 | 10,2 | 41 | СР 2016 №412/ ТК № 5 |
| Итого за завтрак | | 381 | 7,971 | 6,18 | 49,86 | 285,6 | |
| обед | Щи из квашеной капусты | 180 | 1,25 | 3,51 | 5,99 | 61 | СР 2016 №77 / ТК № 47 |
| | Жаркое по домашнему | 190 | 13,9 | 3,8 | 11,1 | 134,7 | СР 2016 №292/ ТК № 23 |
| | Салат из свежих шгурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | СР2016 №13/ ТК № 57 |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 1,94 | 0,24 | 11,9 | 56,4 | ТК №55 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,9 | 101 | СР 2016 №394 / ТК № 2 |
| | | 24 | 1,94 | 0,24 | 11,9 | 56,4 | ТК №55 |
| Итого за обед | | 658 | 19,87 | 11,45 | 67,21 | 449,88 | |
| полдник | Каша вязкая(Геркулес) | 185 | 4,3 | 4,7 | 23,3 | 153 | СР 2016 №182 ТК № 34 |
| | Яблоко | 126 | 0,5 | 0,5 | 12,3 | 59,2 | ТК №58 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 № 411/ ТК № 6 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 1,29 | 0,16 | 7,96 | 37,6 | ТК № 55 |
| Итого за полдник | | 381 | 5,65 | 4,88 | 41,25 | 230,6 | |
| Итого за день | | 1420 | 33,491 | 22,51 | 158,32 | 966,08 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. Карты |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая(пшенная) | 185 | 4,8 | 5,46 | 32,9 | 200 | СР 2016 №183/ ТК № 31 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 1,29 | 0,16 | 7,96 | 37,6 | ТК № 55 |
| | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 №411/ ТК № 6 |
| Итого за завтрак | | 381 | 6,15 | 5,64 | 50,85 | 277,6 | |
| обед | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,7 | 118 | СР 2016 №339/ ТК № 30 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,86 | 0,23 | 11,4 | 55,2 | СР 2016 № 123/ТК № 54 |
| | Суп картофельный(с гренками) | 180 | 1,68 | 2,03 | 11,97 | 72,09 | СР 2016 №93/ ТК №49 |
| | Кисель из повидла,джема,варенья | 180 | 0,07 | | 20 | 80,46 | СР 2016 № 401/ ТК № 1 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 0,64 | 0,08 | 3,98 | 18,8 | ТК №56 |
| | Тефтели мясные(2-й вариант) | 80 | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 155 | СР 2016 № 304/ ТК № 42 |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | СР 2016 № 366/ ТК № 16 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 1,29 | 0,16 | 7,96 | 37,6 | ТК №55 |
| | Итого за обед | | 522 | 6,33 | 6,43 | 61,61 | 326,95 |
| полдник | Булочка домашняя | 80 | 0,05 | 0,1 | 0,43 | 2,86 | СР 2016 № 452 /ТК № 15 |
| | Йогурт | 180 | 5,7 | 4,5 | 22,3 | 154,8 | ТК № 61 |
| Итого за полдник | | 260 | 5,75 | 4,6 | 22,73 | 157,66 | |
| Итого за день | | 1163 | 18,23 | 16,67 | 135,19 | 762,21 | |

| 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 2017 №175/ ТК № 32 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | СР 2016 №1/ТК № 19 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 №83/ ТК № 49 |
| Итого за завтрак | | 409 | 7,41 | 16,67 | 60,11 | 421 | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | СР 2016 № 88/ ТК № 53 |
| | Плов из птицы | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301 | СР 2016 №321/ ТК № 25 |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 1,94 | 0,24 | 11,9 | 56,4 | ТК № |
| | Компот из свежих плодов(яблоко) | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,07 | 99 | СР 2017 № 390/ТК № 61 |
| Итого за обед | | 594 | 26,31 | 10,19 | 80 | 531,82 | |
| полдник | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,01 | 4,6 | 16,9 | 130 | СР 2016 № 100 ТК № 33 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 1,29 | 0,16 | 7,96 | 37,6 | ТК № 55 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 № 411/ ТК № 6 |
| Итого за полдник | | 376 | 502,35 | 4,78 | 34,85 | 207,6 | |
| Итого за день | | 1379 | 536,07 | 31,64 | 1160,42 | 1160,42 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. карты |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая(манная) | 185 | 3,82 | 0,37 | 31,3 | 181 | СР 2016 №182/ ТК № 35 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | ТК № 55 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 № 411/ ТК № 6 |
| Итого за завтрак | | 381 | 4,84 | 0,71 | 47,97 | 255,28 | |
| | Рассольник ленинградский | 180 | 1,51 | 3,68 | 11,94 | 86,94 | СР 2016 №82/ ТК № 50 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,9 | 101 | СР 2016 №394 / ТК № 2 |
| | Каша рассыпчатая(гречневая) | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,48 | 211 | СР 2016 № 3030/ТК № 26 |
| | Котлеты рубленые из птицы или кролика | 80 | 15,64 | 3,89 | 13,46 | 151 | СР 2016 № 322/ТК № 44 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | Т К № 55 |
| | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,67 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | ТК № 59 |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | СР2016 №366/ ТК № 16 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 0,64 | 0,08 | 3,98 | 18,8 | ТК № 56 |
| Итого за обед | | 616 | 25,93 | 14,2 | 90,16 | 591,09 | |
| полдник | Сдоба обыкновенная | 80 | 0,06 | 0,03 | 0,41 | 0,25 | СР 2016 № 449 ТК № 14 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 № 411/ ТК № 6 |
| Итого за полдник | | 260 | 0,12 | 0,05 | 10,4 | 40,25 | |
| Итого за день | | 1257 | 30,89 | 14,96 | 148,53 | 886,62 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. карты |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая(Геркулес) | 185 | 4,3 | 4,7 | 23,3 | 153 | CP 2016 №182/ TK № 34 |
| | Бутерброд с джемом или повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | CP 2016 № 2/TK № 20 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | CP 2016 № 411/ TK № 6 |
| 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 | CP 2016 № 88/ TK № 53 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,7 | 118 | CP 2016 № 339/TK № 30 |
| | Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | CP 2016 № 315/TK № 43 |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | CP2016 №366/ TK № 16 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 0,52 | 0,09 | 0,21 | 21,72 | TK № 56 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | CP 2016 № 411/ TK № 6 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | TK № 55 |
| Итого за обед | | 682 | 20,24 | 15,67 | 67,18 | 508,42 | |
| полдник | Каша вязкая(манная) | 185 | 4,3 | 4,7 | 23,3 | 153 | CP 2016 № 182 TK № 35 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | TK № 55 |
| | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 21,8 | 84 | TK № 58 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | CP 2016 № 411/ TK № 6 |
| Итого за полдник | | 381 | 5,32 | 5,04 | 39,97 | 227,28 | |
| Итого за день | | 1483 | 32,41 | 29,36 | 168 | 1084,7 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. карты |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая (пшениная) | 185 | 4,95 | 5,3 | 24,38 | 165 | CP 2016 №182/ TK № 31 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | Т К № 55 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | CP 2016 № 414/ TK № 4 |
| Итого за завтрак | | 381 | 8,76 | 8,03 | 45,42 | 290,28 | |
| обед | Суп картофельный с крупой(рис) | 180 | 1,42 | 1,96 | 10,49 | 65,34 | CP 2016 № 86/№ 51 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 135 | 4,78 | 3,91 | 22,9 | 145 | CP 2016 №219 / TK № 21 |
| | Гёфтели мясные(2-й вариант) | 80 | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 155 | CP 2016 № 304/ TK № 42 |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | CP 2016 № 366/ TK № 16 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | CP 2016 № 411/ TK № 6 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 0,64 | 0,08 | 3,98 | 18,8 | TK № 56 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | Т К № 55 |
| Итого за обед | | 621 | 15,66 | 16,51 | 62,76 | 461,97 | |
| полдник | Сдоба обыкновенная | 80 | 0,06 | 0,03 | 0,41 | 2,25 | CP 2016 № 449 /TK № 14 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | CP 2016 № 411/ TK № 6 |
| Итого за полдник | | 260 | 0,12 | 0,05 | 10,4 | 42,25 | |
| Итого за день | | 1262 | 24,54 | 24,59 | 118,58 | 794,5 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. карты |
|-------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая (рисовая) | 185 | 6,56 | 6 | 31,7 | 207 | CP 2017 № 174/TK № 38 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | Т К № 55 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | CP 2016 № 411/TK № 6 |
| Итого за завтрак | | 381 | 7,58 | 6,34 | 48,37 | 281,28 | |
| обед | Суп картофельный(с гречками) | 180 | 1,68 | 2,03 | 11,97 | 72,9 | CP 2016 № 83 / № 49 |
| | Каша рассыпчатая(перловая) | 130 | 3,86 | 0,46 | 27,46 | 159 | CP 2016 № 330 /TK № 26 |
| | Котлеты рубленые из птицы или кролика | 80 | 15,64 | 3,89 | 13,46 | 151 | CP 2016 № 322 /TK № 44 |
| | Салат из картофеля с солеными огурцами | 60 | 0,8 | 2,58 | 7,61 | 57,8 | CP 2016 № 23/TK № 9 |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | CP 2016 № 366/TK № 16 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,9 | 101 | CP 2016 №394 /TK № 2 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,86 | 0,23 | 11,4 | 55,2 | CP 2016 № 123/TK № 54 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | Т К № 55 |
| Итого за обед | | 691 | 25,49 | 10,78 | 105,88 | 653,53 | |
| полдник | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 501 | 4,6 | 16,9 | 130 | CP 2016 № 100 TK № 33 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | Т К № 55 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | CP 2016 № 411/TK № 6 |
| Итого за полдник | | 360 | 501,06 | 4,62 | 26,89 | 170 | |
| Итого за день | | 741 | 534,13 | 21,74 | 181,14 | 1104,81 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. карты |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая молочная из риса и пшена(Дружба) | 189 | 4,9 | 9,1 | 16,67 | 245 | СР 2016 № 175 / ТК № 32 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | Т К № 55 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 № 411/ ТК № 6 |
| Итого за завтрак | | 385 | 5,92 | 9,44 | 33,34 | 319,28 | |
| обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,3 | 3,53 | 9,1 | 73,8 | СР 2016 № 63/ ТК № 46 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,7 | 118 | СР 2016 № 339 / ТК № 30 |
| | Тефтели рыбные тушеные | 80 | 6,61 | 6,44 | 9,41 | 122 | СР 2016 №277/ ТК № 39 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,49 | 1,76 | 176 | СР2016 № 372/ ТК № 17 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 № 411/ ТК № 6 |
| | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,67 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | ТК № 59 |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 1,44 | 0,48 | 10,02 | 51,42 | ТК № 55 |
| Итого за обед | | 684 | 13,15 | 19,83 | 60,81 | 628,68 | |
| | Булочка домашняя | 80 | 0,05 | 0,1 | 0,43 | 2,86 | СР 2016 № 452 /ТК № 15 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 № 411/ ТК № 6 |
| Итого за полдник | | 260 | 0,11 | 0,12 | 10,42 | 42,86 | |
| Итого за день | | 1329 | 19,18 | 29,39 | 104,57 | 990,82 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ(ккал) | № рецептуры/ № тех. карты |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая(манная) | 185 | 4,3 | 4,7 | 23,3 | 153 | СР 2016 № 184/ ТК № 35 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | ТК № 55 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | СР 2016 № 411/ ТК № 6 |
| Итого за завтрак | | 381 | 5,32 | 5,04 | 39,97 | 227,28 | |
| обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,59 | 3,79 | 11,75 | 97 | СР 2016 №87/ ТК № 60 |
| | Запеканка картофельная с мясом или печенью | 165 | 9,85 | 7,71 | 20,8 | 192 | СР 2016 №308 / ТК № 24 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,49 | 1,76 | 176 | СР2016 № 372/ ТК № 17 |
| | Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,07 | | 20 | 80,46 | СР 2016 № 401/ ТК № 1 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 0,96 | 0,32 | 6,68 | 34,28 | ТК № 55 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 0,64 | 0,08 | 3,98 | 18,8 | ТК №56 |
| | | | | | | | |
| | Итого за обед | | 587 | 15,53 | 13,39 | 64,97 | 598,54 |
| полдник | Сдоба обыкновенная | 80 | 0,06 | 0,03 | 0,41 | 2,25 | СР 2016 № 449 ТК № 14 |
| | Сежок | 180 | | | | | |
| Итого за полдник | | 260 | 0,06 | 0,03 | 0,41 | 2,25 | |
| Итого за день | | 1228 | 20,91 | 18,46 | 105,35 | 828,07 | |