

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

Васильев И.Ю.

Приказ № 10 от 31.08.2023 г.



**Двухнедельное циклическое меню
рационов горячего 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, и дети с ОВЗ 1-4кл	Каша рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280	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	710	
Полдник дети с ОВЗ 1-4 кл	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 полдник		387	6,56	8,60	50,50	279	
Итого за весь день		997	34,44	32,24	132,73	990	
Неделя 1 День 2							
Завтрак 1-4, и дети с ОВЗ 1-4кл	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, тушеная 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	751,53	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №204/
дети с ОВЗ 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 полдник		380	12,15	12,54	52,08	343,1	
Итого за весь день		1005	38,79	25,87	85,97	751,53	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак 1-4, и дети с ОВЗ 1-4кл	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	СР 2017 №312/
	Тертеля	90	10,49	12,1	91,91	193,9	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			19,16	23,614	132,45	578,8	
Полдник	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК №47
дети с ОВЗ 1-4 кл	Чай с сахаром	200	6,6	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за полдник		200	6,60	0	14	28,0	
Итого за весь день		1030	25,76	23,614	146,45	606,8	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак 1-4, и дети с ОВЗ 1-4кл	Салат из белокачанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР2017 №45/
	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	
Полдник	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	СР2017 №3/
дети с ОВЗ 1-4 кл	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за полдник		250	6	8,3	28,83	185	
Итого за весь день		825	21,45	20,19	84,71	520	
Неделя1							
День 5							
Завтрак 1-4, и дети с ОВЗ 1-4кл	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,01	2,34	66,6	СР2017 №20/
	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		625	20,27	24,88	58,33	590,7	
Полдник	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
дети с ОВЗ 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 полдник		430	4,79	4,174	21,68	147,9	
Итого за весь день		625	20,27	24,88	58,33	590,7	
Неделя2							
День 1							
Завтрак 1-4, и дети с ОВЗ 1-4кл	Пюре из бобовых с маслом	155	13,41	6,74	34,46	250,95	СР2017 №199/
	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
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	42,9	ГОСТ
Итого за завтрак							
Полдник	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК №47
дети с ОВЗ 1-4 кл	Чай с сахаром	200	6,6	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за полдник		290	13,2	10,4	61,8	336	
Итого за весь день		605	32,13	24,71	103,48	766,55	
Неделя2							
День 2							
Завтрак 1-4, и дети с ОВЗ 1-4кл	Салат из белокочанной 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/
	Котлета	90	12,96	18,43	10,81	263,36	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	СР2017 №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		725	22,7	33,264	91,16	757,17	
Полдник	Суп молоч. с макар. изделиями	200	2,97	3,57	6,14	71,2	СР2017 №120/
дети с ОВЗ 1-4 кл	Чай с лимоном	200	0,02	0,004	3,04	12,4	СР2017 №377/
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ТК №42
Итого за полдник		430	4,79	4,174	21,68	147,9	

Итого за весь день		725	22,7	33,264	91,16	757,17	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак 1-4, и дети с ОВЗ 1-4кл							
	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	
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,56	8,0	24,0	187	СР2017 №181/
дети с ОВЗ 1-4 кл	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 полдник		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, и дети с ОВЗ 1-4кл							
	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	
Полдник	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	СР2017 №3/

дети с ОВЗ 1-4 кл	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	СР2017 №349/
Итого за полдник		250	6,46	8,39	46,84	289,8	
Итого за весь день		935	35,06	39,61	158,8	1133,88	
Неделя2							
День 5							
Завтрак 1-4, и дети с ОВЗ 1-4кл	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	
Полдник	Сдоба с начинкой	90	6,6	10,4	47,8	308	ТК №47
дети с ОВЗ 1-4 кл	Чай с сахаром	200	6,6	0	14	28	СР2017 №376/
Итого за полдник		290	13,2	10,4	47,8	308	
Итого за весь день		815	46,35	34,5	80,72	808,1	