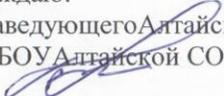


Утверждаю:

И.о. заведующего Алтайской ООШ №3 –
СП МБОУ Алтайской СОШ №1


/М.М. Евсюкова/
«31» августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ Алтайской СОШ №1


/И.Ю. Васильев/
«31» августа 2023 г.



Двухнедельное циклическое меню
рационов горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
для учащихся Алтайской ООШ №3 – СПМБОУ Алтайской СОШ №1

Составитель: повар Тарабрина Н.П.

с. Алтайское, 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Макаронные изделия отварные	150	10,15	11,94	25,58	250,8	СР 2017 №203/ТК №21
	Птица тушеная в соусе	100	16,63	16,89	5,26	240	СР 2017 №290/ТК №29
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 №376/ТК №34
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	СР 2017 №3/ТК №2
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		540	35,05	37,95	77,37	793,5	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,36	7,65	30,23	207,67	СР 2017 № 181/ ТК №37
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 №376/ТК №34
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ГОСТ31807-2018/ТК №3
Итого за обед		387	6,23	8,27	57,73	331,97	
Итого за день		927	41,28	46,22	135,1	1125,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР 2017 № 45/ ТК №9
	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150/7	13,41	6,74	34,46	250,95	СР 2017 №199/ТК №20

	Котлета мясная	100	14,88	21,91	12,44	302,95	СР 2017 №268/ТК №27
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР 2016 № 366/ ТК №30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	СР 2017 № 349/ ТК №32
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		622	33,1	34,21	75,58	865,04	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,28	7,04	37,77	238,35	СР 2017 № 174/ ТК №38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	СР 2017 № 349/ ТК №32
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	ГОСТ31807-2018/ТК №3
Итого за обед		387	6,74	7,73	51,32	435,45	
Итого за день		1009	39,84	41,94	126,9	1300,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	СР 2017 № 82/ ТК №12
	Сдоба со сгущенкой	60	6,7	1,7	39,9	201,1	ГОСТ31807-2018/ТК №5
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	СР 2017 №377/ТК №35
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		500	10,67	6,46	80,55	431,8	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	157	4,28	7,04	37,77	238,35	СР 2017№ 174/ ТК №38
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	СР 2017№ 377/ ТК №35

	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,30	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за обед		387	6,21	7,66	65,47	364,65	
Итого за день		887	16,88	14,12	146,02	796,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,72	4,55	2,73	53,23	СР 2017 №24/ТК №7
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242	СР 2017 №171/ТК №18
	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	11,65	11,36	26,58	255	СР 2017 №232/ТК №41
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	СР 2017 №342/ТК №31
	Фрукт (яблоко или груша, или банан)	200	0,80	0,80	19,6	94	СР 2017 №338/ТК №6
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК 3
Итого за завтрак		785	19,51	25,45	132,78	844,53	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша вязкая молочная пшеничная	157	3,99	4,54	27,33	166,14	СР 2016 № 182/ ТК №19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,8	СР 2017 № 349/ ТК №31
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за обед		387	6,45	5,23	40,98	363,24	
Итого за день		1172	25,96	30,68	173,76	1207,77	

Приём пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества				
------------	--------------------	--	------------------	--	--	--	--

		Вес блюда	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
Неделя 1 День 5							
Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Салат из свеклы с огурцами солеными	75	1,05	7,53	5,46	98,82	СР 2017 № 55/ ТК №10
	Макаронные изделия отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР 2017 №205/ ТК №21
	Тефтеля	80	9,33	10,76	81,7	172,36	СР 2017№ 279/ ТК №29
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР 2016 № 366/ ТК №30
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	СР 2017 №382/ТК №36
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		595	23,08	25,89	157,98	718,53	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,34	7,97	31,01	214,1	СР 2017 № 175/ ТК №39
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	СР 2017 № 382/ ТК №36
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за обед		387	10,22	12,11	61,19	397,0	
Итого за день		982	33,3	38,0	219,17	1115,53	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак: 1 - 4 кл.,	Макаронные изделия отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	СР 2017 №205/ ТК №21
	Птица тушенная в соусе	100	16,63	16,89	5,26	240	СР 2017 №290№ / ТК№29

ОВЗ 1 – 4 кл.	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	СР 2017 №2/ТК №1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		545	26,97	27,36	96,56	742,41	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша жидкая молочная из манной крупы	157	4,36	7,65	30,23	207,67	СР 2017 № 181/ ТК №37
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №34
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за обед		387	6,23	8,27	57,83	331,97	
Итого за день		932	33,3	35,63	154,39	1074,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	75	1,31	4,63	6,93	74,62	СР 2017 №42/ТК №8
	Плов (говядина)	180	10,78	20,26	31,22	423,86	СР 2017 № 265/ ТК №26
	Компот апельсиновый	200	0,45	0,10	33,99	141,20	СР 2017 № 346/ ТК №33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		495	14,94	25,79	88,84	725,38	
Обед:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157	4,34	7,97	31,01	214,1	СР 2017 № 175/ ТК №39

ОВЗ 1 – 4 кл.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №33
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за обед		387	6,21	8,59	58,61	338,4	
Итого за день		882	21,15	34,38	147,45	1063,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша рассыпчатая перловая	150	4,64	7,79	32,91	220	СР 2017 № 171/ ТК №18
	Котлета мясная	100	14,88	21,91	12,44	302,95	СР 2017 №268/ТК №27
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР 2016 № 366/ ТК №30
	Сдоба сахарная	60	6,7	1,7	39,9	201,1	ГОСТ31807-2018/ТК №2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		600	29,46	34,46	123,04	917,09	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,0	СР 2017 № 120/ ТК №17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	СР 2017 № 376/ ТК №34
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за обед		387	6,25	4,42	41,96	244,3	
Итого за день		987	35,71	38,88	165,0	1161,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	СР 2017 № 45/ ТК №9
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116	СР 2017 №232/ТК №24
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	СР 2017 №312/ТК №23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,09	132,80	СР 2017 №349/ТК №32
	Фрукт (яблоко или груша, или банан)	200	0,80	0,80	19,6	47	СР 2017 №338/ТК №6
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		765	18,66	14,67	66,47	611,05	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,28	7,04	37,77	238,35	СР 2017 № 174/ ТК №38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,09	132,80	СР 2017 № 349/ ТК №32
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за обед		387	6,74	7,73	51,46	435,45	
Итого за день		1152	25,4	22,4	117,93	1046,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							

Завтрак: 1 - 4 кл., ОВЗ 1 – 4 кл.	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,72	4,55	2,73	53,23	СР 2017 №24/ТК №7
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280	СР 2017 №171/ ТК №18
	Тефтеля	80	9,33	10,76	81,7	172,36	СР 2017№ 279/ ТК №28
	Соус томатный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	СР 2016 № 366/ ТК №30
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	СР 2017№ 377/ ТК №35
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	ГОСТ31807-2018 ТК №3
Итого за завтрак		595	22,2	27,92	162,28	700,63	
Обед: ОВЗ 1 – 4 кл.	Каша вязкая молочная рисовая	157	4,28	7,04	37,77	238,35	СР 2017 № 174/ ТК №38
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	СР 2017№ 377/ ТК №35
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,3	ГОСТ31807-2018/ ТК №3
Итого за обед		387	6,21	7,66	65,57	364,65	
Итого за день		982	28,41	35,58	227,85	1065,28	