




Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ - филиала Алтайской СОШ
№1 им. П.К. Коршунова

 /И.В.Пономарева/
2023 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ Алтайской СОШ №1 им. П.К. Коршунова

 /И.Ю.Васильев/
2023 г.

Двухнедельное цикличное меню

рационов горячего питания обучающихся ГКП, 5-9 класс (завтрак)

для учащихся Макарьевской ООШ - филиала МБОУ Алтайской СОШ №1 им. П.К.Коршунова

Составитель: повар Головских Е.Н.



И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

К.Коршунова

/И.В.Пономарева/

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	Салат из свежих огурцов	75	0,56	4,51	1,76	49,95	№ 20/ № 26
завтрак	Котлета мясная (говяжья)	100	14,88	21,91	12,44	302,95	№ 268/ № 17
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,00	37,25	№ 365/ № 13
	Пюре из бобовых с маслом	192	16,62	8,36	42,70	310,86	№ 199/ № 28
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№ 349/ № 6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
Итого за завтрак		657	35,7	37,77	78,65	919,51	
Итого за день							

Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К. Коршунова

/И.В.Пономарева/



2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша вязкая из риса и пшена	165	4,56	8,38	32,59	225,00	№ 175/ № 2
	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	№ 31
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376/ № 3
Итого за завтрак		495	13,06	14,33	118,11	651,32	
Итого за день							



Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
Филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К.Корнилова

/И.В.Пономарева/

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Салат из свеклы и соленых огурцов	75	1,05	7,53	5,46	93,82	№ 55/№ 27
	Рагу из птицы	175	12,00	11,27	15,20	210,00	№ 289/ № 14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/№ 8
Итого за завтрак		490	15,61	19,76	65,24	504,12	
Итого за день							



Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К.Коршунова

/И.В.Пономарева/

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	№ 229/ № 20
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	№ 312/ № 10
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№ 349/ № 6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Салат из свежих огурцов	75	0,56	4,51	1,76	49,95	№ 20/ № 26
Итого за завтрак		595	18,06	16,91	47,84	549,15	
Итого за день							



Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К. Коршунова

И.В. Пономарева /И.В. Пономарева/

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Макаронник с мясом	145	17,79	24,82	20,73	275,00	№ 285/№ 24
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376/ № 3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	№ 31
	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	№ 45/№ 21
Итого за завтрак		550	27,27	33,20	111,09	746,62	
Итого за день							



И.о. заведующей
Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.
Г.К. Коршунова

/И.В.Пономарева/

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Котлета мясная (говяжья)	100	14,88	21,91	12,44	302,95	№ 268/ № 17
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280,00	№ 171/№ 12
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,00	37,25	№ 365/ № 13
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/№ 8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Винегрет овощной (с луком репчатым)	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67/ № 22
Итого за завтрак		610	27,71	40,54	105,25	895,56	
Итого за день							



Утверждаю:

И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К. Коршунова

/И.В. Пономарева/

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
	Каша манная молочная жидкая	165	4,58	8,04	31,77	218,25	№ 181/ № 1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Сдоба без начинки	90	6,7	1,7	39,9	201,1	№ 33
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377/ № 4
Итого за завтрак		495	13,81	10,56	103,57	567,05	
Итого за день							



Утверждаю:

И.В. заведующего Макарьевской ООШ -
филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К. Корвинуна

/И.В.Пономарева/

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3	Салат картофельный с зеленым горошком и солеными огурцами	75	1,31	4,63	6,93	74,62	№ 42/ № 25
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	№ 246/ № 16
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	№ 309/ № 9
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342/ № 8
Итого за завтрак		615	24,59	25,69	100,04	663,52	
Итого за день							



Утверждаю:
 И.о. заведующего Макарьевской ООШ -
 филиала Алтайской СОШ №1 им.

П.К. Коршунова
 _____ /И.В.Пономарева/

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Жаркое по домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295,00	№ 259/№ 23
	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	№ 31
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382/ № 5
	Салат из свежих огурцов	75	0,56	4,51	1,76	49,95	№ 20/№ 26
Итого за завтрак		605	29,27	32,07	106,44	829,87	
Итого за день							



Утверждаю
 И.В. Пономарева
 зав. отделением Макарьевской ООШ -
 филиала Алтайской СОШ №1 им.

Г.К. Коршунова
 _____ /И.В.Пономарева/

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Плов из говядины	200	21,99	22,52	34,69	429,33	№ 265/ № 19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№ 349/ 6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№ 32
	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,43	4,84	45,3	№ 45/ № 21
Итого за завтрак		515	26,03	25,84	57,28	693,13	
Итого за день							