


Согласовано:
Директор МБОУ Раково-Таврическая
СОШ 6

 Бабичева С.А.

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Амброчи Татьяна Александровна



Амброчи Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для питания детей учащихся 5-11 ТЖС классов
На 2023-2024 учебный год.

Технологические карты разработаны в соответствии Сборника технических нормативов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2011 г. под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Утверждаю
ИП "Амброчи Т.А."
Т.А. Амброчи

Анализ и предложение по питанию 5-11 класс (ТЖС)

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Понедельник-1						
Завтрак						
290М	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	15,56	16,98	5,51	236,00
168М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	10,00	49,43	309,44
377М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Печенье	25	1,88	3,44	14,38	93,75
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Итого за Завтрак	625	28,00	30,94	104,31	795,41
Обед						
47М	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70
102М	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34
206М	Макароны отварные с сыром	200	12,33	13,35	30,28	290,67
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	810	28,26	27,94	121,24	817,87
	Всего за Понедельник-1	1435	56,26	58,88	225,55	1613,28
Вторник-1						
Завтрак						
237	Запеканка из творога	220	28,38	20,19	27,75	399,56
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Сок яблочный в промышленной упаковке	200	0,06	0,02	23,30	123,70
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Итого за Завтрак	540	30,34	20,71	70,84	617,48
Обед						
	Икра кабачковая	100	2,00	10,00	7,67	120,00
82М	Борщ с капустой и картофелем	250	6,13	9,65	11,11	164,38
229М	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	100	9,67	4,40	3,82	105,00
314М	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
342М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	890	26,50	29,92	113,65	826,22
	Всего за Вторник-1	1430	56,84	50,63	184,49	1443,70
Среда-1						
Завтрак						
	Блины с яблоком и сметаной	140	4,5	11,00	30,70	235,00
175М/ссж	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	200	5,80	10,67	31,96	248,19
6М	Масло (порциями)	10	0,08	8,24	0,08	74,80
377М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Итого за Завтрак	570	12,01	30,03	87,94	667,39
Обед						
10М	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3,00	5,18	6,30	83,60
96	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,90	11,81	158,34
120517-1	Капуста тушенная с мясом	200	5,84	8,42	24,61	156,62
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	810	19,60	23,21	108,43	670,72
	Всего за Среда-1	1380	31,61	53,24	196,37	1338,11
Четверг-1						
Завтрак						
182М	Каша жидкая молочная(овсяная, рисовая, ячневая)	200	3,62	7,61	23,73	178,21
7	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Печенье	25	1,88	3,44	14,38	93,75
379М	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40

	Итого за Завтрак	555	12,89	17,18	73,80	502,78
	Обед					
67М	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10
82М	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	250	3,98	2,15	3,40	48,00
290М	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	15,56	16,98	5,51	236,00
168М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	10,00	49,43	309,44
342М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	890	33,37	39,94	127,20	972,50
	Всего за Четверг-1	1445	46,26	57,12	201,00	1475,28
	Пятница-1					
	Завтрак					
294М	Котлеты рубленые из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
314М	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
6М	Масло (порциями)	10	0,08	8,24	0,08	74,80
377М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Итого за Завтрак	510	22,25	27,01	69,49	625,82
	Обед					
20М	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,00	87,40
77К/сж	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
8М	Рыба соленая(порциями)(сельдь)	25	4,25	2,13	0	36,00
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,97	21,60	206,92
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	815	16,13	21,72	112,95	703,73
	Всего за Пятница-1	1325	38,38	48,73	182,44	1329,55
	Понедельник-2					
	Завтрак					
207М	Макароны, запеченные с сыром	200	7,10	7,01	22,71	218,00
392М/сж	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Печенье	25	1,88	3,44	14,38	93,75
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Итого за Завтрак	545	10,94	10,97	66,81	445,76
	Обед					
33М	Салат из свеклы	100	1,37	5,87	8,09	90,68
86М	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,06	9,54	102,25
265М	Плов(говядина/птица)	200	21,95	22,48	34,61	428,26
342М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	810	29,43	34,19	113,82	875,15
	Всего за Понедельник-2	1355	40,37	45,16	180,63	1320,91
	Вторник-2					
	Завтрак					
229М	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	100	9,67	4,40	3,82	105,00
314М	Каша вязкая (ячневая)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Завтрак	540	22,29	13,65	84,57	545,84
	Обед					
99М	Суп из овощей	250	2,13	2,25	7,75	53,75
294М	Котлеты рубленые из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
202М	Макароны отварные	180	5,50	6,50	45,00	250,00
	Сок яблочный в промышленной упаковке	200	0,06	0,02	23,30	123,70
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	790	27,17	22,95	124,49	825,55
	Всего за Вторник-2	1330	49,46	36,60	209,06	1371,39

Среда-2						
Завтрак						
182М	Каша жидкая молочная(овсяная,рисовая,ячневая)	200	3,62	7,61	23,73	178,21
7	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
6М	Масло (порциями)	10	0,08	8,24	0,08	74,80
377М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Печенье	25	1,88	3,44	14,38	93,75
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
Итого за Завтрак		465	9,53	22,36	63,39	492,16
Обед						
10М	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3,00	5,18	6,30	83,60
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой	250	5,83	8,53	6,35	127,34
259М/ссж	Жаркое по-домашнему(говядина/птица)	200	18,52	20,69	18,96	337,30
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
Итого за Обед		810	35,17	38,56	82,89	806,20
Всего за Среда-2		1275	44,70	60,92	146,28	1298,36
Четверг-2						
Завтрак						
265М	Плов(говядина/птица)	200	21,95	22,48	34,61	428,26
392М/ссж	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
Итого за Завтрак		520	23,91	23,00	64,33	562,27
Обед						
67М	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10
82М	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	250	3,98	2,15	3,40	48,00
234М/ссж	Котлеты или биточки рыбные	100	10,81	4,10	13,29	194,98
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,24
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
Итого за Обед		890	24,31	22,82	106,65	775,48
Всего за Четверг-2		1410	48,22	45,82	170,98	1337,75
Пятница-2						
Завтрак						
183М	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,45	9,22	24,98	209,45
7	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
379М	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,60
	Печенье	25	1,88	3,44	14,38	93,75
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
Итого за Завтрак		455	15,32	18,39	65,26	487,20
Обед						
20М	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,00	87,40
84К	Борщ с фасолью и картофелем(со сметаной)	250	7,87	9,87	14,26	188,10
260М	Гуляш(говядина/птица)	100	12,9	14,92	2,57	196,44
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,97	21,60	206,92
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
Итого за Обед		890	29,77	41,48	96,33	880,22
Всего за Пятница-2		1345	45,09	59,87	161,59	1367,42