



*Согласовано.*

*Директор МБОУ  
«Гимназия №1 им. В.И. Давыдова»  
С.А. Давыдова*

«Утверждаю»  
И. П. Амброчи.



Амброчи Т.А.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей учащихся с ТЖС 5-11 классов

На 2022-2023 учебный года

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

2022г.

*2.10.22.*

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

ИП Амброчи ТА (предлагаем меню)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Ж	Б	У	
<b>Завтрак</b>						
71	Овощи свежие (огурец)	30	0,05	0,25	0,75	5
301	Птица тушеная в соусе 45/45	90	6,5	27	1	170
168	Каша гречневая рассыпчатая	180	13	10	49	360
393	Чай с лимоном	207	0	0,2	15,6	61
	Печенье	40	5,5	3	23	150
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>587</b>	<b>25,35</b>	<b>43,47</b>	<b>109,31</b>	<b>841,00</b>
<b>Обед</b>						
47	Капуста квашеная	30	0,1	1,8	3	23
102	Суп гороховый	250	4,5	6	24	160
206	Макароны отварные с сыром	200	11	11	45	320
349	Компот из сухофруктов	200	0	1,1	56,7	233
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>16,10</b>	<b>23,91</b>	<b>158,67</b>	<b>876,00</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1327</b>	<b>41,45</b>	<b>67,38</b>	<b>267,98</b>	<b>1717,00</b>
<b>Вторник 1 -Завтрак</b>						
237	Запеканка творожная со сметаной	150/20.	11	18	47	361
7	Сыр порционный	15	4,5	3,5	0	55
392	Чай с сахаром	180	0	0,2	14	55
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,20</b>	<b>25,10</b>	<b>91,00</b>	<b>611,00</b>
<b>Обед</b>						
70	Овощи соленые(огурцы)	30	0	0,4	1,4	8
66	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	14	3	12	180
289	Биточки мясные из говядины	90	12	15,2	3,6	176
323	Макароны отварные	180	4,7	5,2	37,5	206
349	Компот из свежих яблок	200	0	1,1	56,7	233
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>31,20</b>	<b>28,91</b>	<b>141,17</b>	<b>943,00</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1315</b>	<b>47,40</b>	<b>54,01</b>	<b>232,17</b>	<b>1554,00</b>
<b>Завтрак</b>						
	Блины с яблоком со сметаной	120/20.	11	4,5	30,7	235
	Мармелад	15	0	0	12	50
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
393	Чай с лимоном	207	0	0,2	15,6	61
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>402</b>	<b>11,30</b>	<b>7,72</b>	<b>78,26</b>	<b>441,00</b>
<b>Обед</b>						
10	Зеленый горошек	30	0,05	1	2	13
76	Рассольник ленинградский	250	4	2	17	110
304	Плов из птицы с рисом	250	5	24	38	290
349	Компот из сухофруктов	200	0	1,1	56,7	233
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>9,55</b>	<b>32,11</b>	<b>143,67</b>	<b>786,00</b>
	<b>Всего за Среда-1</b>	<b>1192</b>	<b>20,85</b>	<b>39,83</b>	<b>221,93</b>	<b>1227,00</b>
<b>Завтрак</b>						
306	Котлета куриная	90	4,5	16	15	170
172	Каша пшеничная	180	12	7,5	49	330
392	Чай с сахаром	200	0	0,2	15,6	61
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,20</b>	<b>27,12</b>	<b>109,56</b>	<b>701,00</b>

<b>Обед</b>						
15	Салат овощной	30	3	1	3.5	45
80	Суп картофельный с вермишелью	250	2.5	2.5	21	120
301	Курица тушеная (голень)	90	6.3	27	0.9	171
168	Каша гречневая рассыпчатая	180	13	10	49	360
349	Компот из свежих яблок	200	0	1,1	56.7	233.00
	Хлеб пшеничный	40	0.3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>25,30</b>	<b>45,61</b>	<b>161,07</b>	<b>1069,00</b>
	<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>1310</b>	<b>42,50</b>	<b>72,73</b>	<b>270,63</b>	<b>1770,00</b>
<b>Пятница 1 Завтрак</b>						
213	Яйцо отварное	50	5,8	6,4	0,4	79
7	Сыр порционный	10	3,0	2,3	0	37
172	Каша ячневая	180	12	7,5	49	330
10	Зеленый горошек	30	0,05	1	2	13
392	Чай с сахаром	200	0	0,2	15,6	61
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21,55</b>	<b>20,82</b>	<b>96,91</b>	<b>660,00</b>
<b>Обед</b>						
47	Салат из квашеной капусты	30	0,1	1,8	3	23
77	Суп картофельный	250	2	2,5	20	110
247	Рыба(минтай)тушеная в томате с овощами	45/45.	4,8	9	4,9	99
321	Картофельное пюре	180	31	5	36	440
349	Компот из сухофруктов	200	0	1,1	56,7	233
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>38,40</b>	<b>23,41</b>	<b>150,57</b>	<b>1045,00</b>
	<b>Всего за Пятница-1</b>	<b>1420</b>	<b>59,95</b>	<b>44,23</b>	<b>247,48</b>	<b>1705,00</b>
<b>Завтрак</b>						
300	Курица отварная	80	1,6	24,4	0,4	115
	Икра кабачковая	30	3	0,6	2	36
392	Чай с сахаром	200	0	0,2	15,6	61
323	Макаронны отварные	180	5,5	6,5	45,0	250
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>10,50</b>	<b>35,12</b>	<b>93,26</b>	<b>602,00</b>
<b>Обед</b>						
33	Свекла отварная	30	7,2	0,9	5,7	90
86	Суп с лапшой	250	2,5	2,5	21	120
306	Котлета рубленая из птицы	90	4,5	16	15	170
304	Рис отварной	180	2,5	4	47	230
349	Компот из свежих яблок	200	0	1,1	56,7	233
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>17,20</b>	<b>28,51</b>	<b>175,37</b>	<b>983,00</b>
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1440</b>	<b>27,70</b>	<b>63,63</b>	<b>268,63</b>	<b>1585,00</b>
<b>Вторник 2 Завтрак</b>						
47	Салат из квашеной капусты	30	0,1	1,8	3	23
247	Рыба(минтай филе) тушеная в томате с овощами	45/45.	4,8	9	4,9	99
172	Каша ячневая	180	12	7,5	49	330
393	Чай с лимоном	207	0	0,2	15,6	61
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>567</b>	<b>17,40</b>	<b>22,52</b>	<b>102,46</b>	<b>653,00</b>
<b>Обед</b>						
	Кабачковая икра	30	3	0,6	2	36
99	Суп из овощей	250	3,8	1,9	11,3	88
276	Жаркое по-домашнему	250	18,3	24,2	24,2	358
349	Компот из сухофруктов	200	0	1,1	56,7	233
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95

1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,33</b>	<b>31,81</b>	<b>124,47</b>	<b>855,00</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1357</b>	<b>42,73</b>	<b>54,33</b>	<b>226,93</b>	<b>1508,00</b>
	<b>Среда 2 Завтрак</b>					
177	Каша молочная Рисовая	160	3,4	4,8	38,7	203
7	Сыр порционный	15	4,5	3,5	0	55
	Печенье	40	5,5	3	23	150
393	Чай с лимоном	187	0	0,2	14	55
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>442</b>	<b>13,70</b>	<b>14,50</b>	<b>95,70</b>	<b>558,00</b>
	<b>Обед</b>					
13	Салат из свежих огурцов	30	3,1	0,5	1,4	35
80	Суп крестьянский с крупой	250	1	10	36	190
304	Плов из птицы с рисом	250	5	24	38	290
349	Компот из сухофруктов	200	0	1,1	56,7	233
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>9,60</b>	<b>39,61</b>	<b>162,07</b>	<b>888,00</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1232</b>	<b>23,30</b>	<b>54,11</b>	<b>257,77</b>	<b>1446,00</b>
	<b>Четверг-Завтрак</b>					
	Блины с яблоком со сметаной	120/20.	11	4,5	30,7	235
392	Чай с сахаром	180	0	0,2	14	55
	Печенье	40	5,5	3	23	150
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>16,80</b>	<b>10,70</b>	<b>87,70</b>	<b>535,00</b>
	<b>Обед</b>					
70	Огурцы сол	30	3,5	1	5,5	55
80	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2	17	95
248	Биточки рыбные	80	7,1	12,4	6,2	133
336	Капуста тушеная	150	6	4	17	140
349	Компот из сухофруктов	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>19,10</b>	<b>24,40</b>	<b>126,70</b>	<b>773,00</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1100</b>	<b>35,90</b>	<b>35,10</b>	<b>214,40</b>	<b>1308,00</b>
	<b>Пятница 2 Завтрак</b>					
47	Капуста квашеная	30	0,1	1,8	3	23
301	Курица тушеная (голень)	90	6,3	27	0,9	171
168	Каша гречневая рассыпчатая	180	13	10	49	360
397	Какао с молоком	200	2,2	3,3	25,6	133
	Хлеб йодированный	40	0,3	3	20	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,92</b>	<b>45,13</b>	<b>98,45</b>	<b>782,00</b>
	<b>Обед</b>					
5	Салат с моркови	30	2,7	0,4	2,7	34
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	4,5	4	16	120
277	Поджарка из свинины	45/45.	44,4	14,1	3,8	472
321	Картофельное пюре	180	31	5	36	440
349	Компот из сухофруктов	200	0	1,1	56,7	233
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>83,10</b>	<b>28,61</b>	<b>145,17</b>	<b>1439,00</b>
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1350</b>	<b>105,02</b>	<b>73,74</b>	<b>243,62</b>	<b>2221,00</b>