

Согласовано:

Директор МБОУ Раково-Таврическая

СОШ № 6



Коваленко И.А.

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель
Амброци Татьяна Александровна



Амброци Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год.

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.

2023г.

Анализ и предложение по питанию 1-4 класс

ИП Амброчи ТА (предлагаем меню)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	
Понедельник-1						
Завтрак						
290М	Птица или кролик, тушеные в соусе	90	14,00	15,28	4,96	212,40
168М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,11	8,33	41,19	257,87
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
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Итого за Завтрак	585	25,02	27,57	95,52	720,24
Обед						
47М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
102М	Суп картофельный с горохом	200	7,86	7,10	13,44	135,47
206М	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00
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	670	22,57	20,82	106,93	677,05
	Всего за Понедельник-1	1255	47,59	48,39	202,45	1397,29
Вторник-1						
Завтрак						
237	Запеканка из творога	160/20	23,22	15,95	22,7	326,91
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	490	25,18	16,47	65,79	544,83
Обед						
	Икра кабачковая	60	1,20	6,00	4,60	72,00
82М	Борщ с капустой и картофелем	200	4,90	7,72	8,89	131,50
229М	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	90	8,70	3,96	3,44	94,50
314М	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,24	24,56	152,40
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	780	22,70	22,70	103,07	704,36
	Всего за Вторник-1	1270	47,88	39,17	168,86	1249,19
Среда-1						
Завтрак						
	Блины с яблоком и сметаной	120/20	4,5	11,00	30,70	235,00
175М/ссж	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	150	4,35	8,00	23,97	186,14
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
	Фрукты свежие(банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Итого за Завтрак	620	10,96	27,76	89,74	652,16
Обед						

10М	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,80	3,11	3,78	50,16
96	Рассольник ленинградский	200	5,09	7,12	9,45	126,67
120517-1	Капуста тушенная с мясом	250	7,30	10,53	30,76	195,78
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	720	18,59	21,47	109,70	644,77
	Всего за Среда-1	1340	29,55	49,23	199,44	1296,93
Четверг-1						
Завтрак						
182М	Каша жидкая молочная(овсяная,рисовая,ячневая)	200	3,62	7,61	23,73	178,21
7	Сыр(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
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
	Итого за Завтрак	535	9,66	12,63	75,53	459,23
Обед						
67М	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
82М	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	200	3,18	1,72	2,72	38,40
290М	Птица или кролик,тушенные в соусе(голень)	90	14,00	15,28	4,96	212,40
168М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,11	8,33	41,19	257,87
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	760	29,03	32,13	114,82	837,69
	Всего за Четверг-1	1295	38,69	44,76	190,35	1296,92
Пятница-1						
Завтрак						
294М	Котлеты рубленые из птицы	90	14,17	12,2	13,27	232,87
314М	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,07	5,37	31,11	193,04
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
	Булочка венская/ сырок глазированный/сок/мармелад, пастила, зефир	75/40/200/ 50	6,75/3,3/0,0 6/0,08	4,76/11,2/0 ,02/0,01	40,89/12,2/ 23,3/34,98	233,18/164 /123,7/133
	Итого за Завтрак	510	20,95	25,93	69,66	610,11
Обед						
20М	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,40	52,44
77К/ссж	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00
8М	Рыба соленая(порциями)(сельдь)	90	15,3	7,67	0	129,60
128	Картофельное пюре	150	3,10	9,14	18,00	172,43
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	760	25,52	22,83	102,42	707,63
	Всего за Пятница-1	1270	46,47	48,76	172,08	1317,74
Понедельник-2						
Завтрак						
207М	Макароны,запеченные с сыром	200	7,10	7,01	22,71	218,00
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

338	Фрукты свежие(яблоко,банан,груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Итого за Завтрак	520	9,16	7,67	70,38	426,82
	Обед					
33М	Салат из свеклы	60	0,82	3,52	4,84	54,41
86М	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80
265М	Плов(говядина/птица)	200	21,95	22,48	34,61	428,26
377М	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	720	28,41	30,69	97,89	765,83
	Всего за Понедельник-2	1240	37,57	38,36	168,27	1192,65
	Вторник-2					
	Завтрак					
229М	Рыба,тушенная в томате с овощами(минтай)	90	8,77	3,96	3,42	94,50
128	Картофельное пюре	150	3,10	9,14	18,00	172,43
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
	Фрукты свежие(банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Итого за Завтрак	600	20,09	17,66	82,49	571,71
	Обед					
99М	Суп из овощей	200	1,70	1,80	6,20	43,00
255М/330М	Печень по-строгановски	90	11,93	10,10	3,16	166,50
314М	Каша вязкая (ячневая)	150	4,00	4,24	24,56	152,40
	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	700	21,43	16,78	90,92	624,96
	Всего за Вторник-2	1300	41,52	34,44	173,41	1196,67
	Среда-2					
	Завтрак					
182М	Каша жидкая молочная(овсяная,рисовая,ячневая)	210	3,8	7,99	24,92	187,12
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
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Булочка венская/ сырок глазированный/сок/мармелад, пастила, зефир	75/40/200/ 50	6,75/3,3/0,0 6/0,08	4,76/11,2/0 ,02/0,01	40,89/12,2/ 23,3/34,98	233,18/164 /123,7/133
	Итого за Завтрак	550	8,23	19,70	59,99	454,14
	Обед					
10М	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,80	3,11	3,78	50,16
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой	200	4,66	6,82	5,08	101,87
259М/ссж	Жаркое по-домашнему(говядина/птица)	150/50	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	720	32,80	34,78	79,10	747,29
	Всего за Среда-2	1270	41,03	54,48	139,09	1201,43
	Четверг-2					
	Завтрак					
265М	Плов(говядина/птица)	200	21,95	22,48	34,61	428,26

2М/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	60	0,84	6,02	4,37	75,06
82М	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	200	3,18	1,72	2,72	38,40
234М/ссж	Котлеты или биточки рыбные	90	9,73	3,69	11,96	175,48
128	Картофельное пюре	150	3,10	9,14	18,00	172,43
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	760	21,25	21,28	102,76	733,53
	Всего за Четверг-2	1280	45,16	44,28	167,09	1295,80
	Пятница-2					
	Завтрак					
183М	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	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	505	15,32	18,39	65,26	487,20
	Обед					
20М	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,40	52,44
84К	Борщ с фасолью и картофелем(со сметаной)	200/10	6,61	8,29	11,98	158,00
260М	Гуляш(говядина/птица)	90	11,6	13,43	2,31	176,80
202М	Макароны отварные	150	4,58	5,42	37,50	208,33
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	760	27,55	30,83	106,09	796,93
	Всего за Пятница-2	1265	42,87	49,22	171,35	1284,13