

Согласовано:  
Директор МБОУ Раково-Таврическая  
СОШ № 6



Коваленко И.А.

Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
Амброчи Татьяна Александровна



Амброчи Т.А.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**для питания обучающихся 1-4 классов с ОВЗ**  
**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.

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	
<b>Понедельник-1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25,02</b>	<b>27,57</b>	<b>95,52</b>	<b>720,24</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>22,57</b>	<b>20,82</b>	<b>106,93</b>	<b>677,05</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1255</b>	<b>47,59</b>	<b>48,39</b>	<b>202,45</b>	<b>1397,29</b>
<b>Вторник-1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>25,18</b>	<b>16,47</b>	<b>65,79</b>	<b>544,83</b>
<b>Обед</b>						
	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, тушеная 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>22,70</b>	<b>22,70</b>	<b>103,07</b>	<b>704,36</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1270</b>	<b>47,88</b>	<b>39,17</b>	<b>168,86</b>	<b>1249,19</b>
<b>Среда-1</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Блины с яблоком и сметаной	120/20	4,5	11,00	30,70	235,00
175М/сжж	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10,56</b>	<b>27,36</b>	<b>79,95</b>	<b>605,34</b>
<b>Обед</b>						
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 тушеная 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>18,59</b>	<b>21,47</b>	<b>109,70</b>	<b>644,77</b>
	<b>Всего за Среда-1</b>	<b>1240</b>	<b>29,15</b>	<b>48,83</b>	<b>189,65</b>	<b>1250,11</b>
<b>Четверг-1</b>						
<b>Завтрак</b>						

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>9,66</b>	<b>12,63</b>	<b>75,53</b>	<b>459,23</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>29,03</b>	<b>32,13</b>	<b>114,82</b>	<b>837,69</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>1295</b>	<b>38,69</b>	<b>44,76</b>	<b>190,35</b>	<b>1296,92</b>
<b>Пятница-1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,95</b>	<b>25,93</b>	<b>69,66</b>	<b>610,11</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>25,52</b>	<b>22,83</b>	<b>102,42</b>	<b>707,63</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>		<b>1270</b>	<b>46,47</b>	<b>48,76</b>	<b>172,08</b>	<b>1317,74</b>
<b>Понедельник-2</b>						
<b>Завтрак</b>						
207М	Макароны,запеченые 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>9,16</b>	<b>7,67</b>	<b>70,38</b>	<b>426,82</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,41</b>	<b>30,69</b>	<b>97,89</b>	<b>765,83</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>		<b>1240</b>	<b>37,57</b>	<b>38,36</b>	<b>168,27</b>	<b>1192,65</b>
<b>Вторник-2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,69</b>	<b>17,26</b>	<b>72,70</b>	<b>524,89</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,43</b>	<b>16,78</b>	<b>90,92</b>	<b>624,96</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1200</b>	<b>41,12</b>	<b>34,04</b>	<b>163,62</b>	<b>1149,85</b>
<b>Среда-2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8,23</b>	<b>19,70</b>	<b>59,99</b>	<b>454,14</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>32,80</b>	<b>34,78</b>	<b>79,10</b>	<b>747,29</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1270</b>	<b>41,03</b>	<b>54,48</b>	<b>139,09</b>	<b>1201,43</b>
<b>Четверг-2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23,91</b>	<b>23,00</b>	<b>64,33</b>	<b>562,27</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>21,25</b>	<b>21,28</b>	<b>102,76</b>	<b>733,53</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1280</b>	<b>45,16</b>	<b>44,28</b>	<b>167,09</b>	<b>1295,80</b>
<b>Пятница-2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,32</b>	<b>18,39</b>	<b>65,26</b>	<b>487,20</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>27,55</b>	<b>30,83</b>	<b>106,09</b>	<b>796,93</b>
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1265</b>	<b>42,87</b>	<b>49,22</b>	<b>171,35</b>	<b>1284,13</b>