

Согласовано:
Директор МБОУ Раково-Таврическая
СОШ № 6



Коваленко И.А.

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Амброчи Татьяна Александровна



Амброчи Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся 5-11 классов с ОВЗ

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.

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

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

| ИП Амброчи ТА (предлагаем меню) | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | 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 | 3,30 | 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,тушенные 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 | Макаронны,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,тушенная 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 | Макаронны 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/сжж | Суп крестьянский с крупой | 250 | 5,83 | 8,53 | 6,35 | 127,34 |
| 259М/сжж | 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/сжж | 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/сжж | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 10,81 | 4,10 | 13,29 | 194,98 |
| 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 | 890 | 24,31 | 27,96 | 111,28 | 847,16 |
| | Всего за Четверг-2 | 1410 | 48,22 | 50,96 | 175,61 | 1409,43 |
| | 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 |
| 202М | Макароны отварные | 180 | 5,50 | 6,50 | 45,00 | 250,00 |
| 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 |
| | <i>Итого за Обед</i> | 890 | 31,55 | 37,01 | 119,73 | 923,30 |
| | Всего за Пятница-2 | 1345 | 46,87 | 55,40 | 184,99 | 1410,50 |