

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 за родительскую плату**

**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 с 5-11 класс за родительскую плату

ИП Амброчи ТА (перспективное меню)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
290М	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	15,56	16,98	5,51	236,00
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,97	21,60	206,92
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	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>22,81</b>	<b>28,57</b>	<b>72,10</b>	<b>646,74</b>
<b>Обед</b>						
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
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
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,78</b>	<b>36,59</b>	<b>134,83</b>	<b>974,28</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1510</b>	<b>56,59</b>	<b>65,16</b>	<b>206,93</b>	<b>1621,02</b>
<b>Вторник 1 Завтрак</b>						
293М	Курица отварная	100	2,00	30,50	0,50	143,75
126	Картофель отварной с луком	180	3,72	8,39	25,00	200,35
392М/ссж	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>8,78</b>	<b>39,11</b>	<b>55,43</b>	<b>478,89</b>
<b>Обед</b>						
	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
268М	Биточки мясные из говядины	100	13,33	16,89	4,00	195,56
202М	Макароны отварные	180	5,50	6,50	45,00	250,00
342М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>30,32</b>	<b>44,40</b>	<b>125,66</b>	<b>984,54</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1410</b>	<b>39,10</b>	<b>83,51</b>	<b>181,09</b>	<b>1463,43</b>
<b>Завтрак</b>						
	Блины с яблоком и сметаной	140	4,50	11,00	30,70	235,00
175М/ссж	Каша вязкая молочная из риса и пшеница «Дружба»	200	5,80	10,67	31,96	248,19
6М	Масло (порциями)	10	0,08	8,24	0,08	74,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
377М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>13,51</b>	<b>30,13</b>	<b>97,94</b>	<b>714,99</b>
<b>Обед</b>						
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	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>19,06</b>	<b>23,79</b>	<b>104,73</b>	<b>671,36</b>
	<b>Всего за Среда-1</b>	<b>1400</b>	<b>32,57</b>	<b>53,92</b>	<b>202,67</b>	<b>1386,35</b>
<b>Четверг 1 Завтрак</b>						
294М	Котлеты рубленые из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
314М	Каша вязкая (ячневая)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
392М/сжж	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24,00</b>	<b>19,27</b>	<b>83,93</b>	<b>623,23</b>
<b>Обед</b>						
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
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,33</b>	<b>40,45</b>	<b>127,63</b>	<b>991,34</b>
	<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>1510</b>	<b>57,33</b>	<b>59,72</b>	<b>211,56</b>	<b>1614,57</b>
<b>Пятница 1 Завтрак</b>						
268М	Биточки мясные из говядины	100	13,33	16,89	4,00	195,56
314М	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
392М/сжж	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21,59</b>	<b>22,60</b>	<b>73,19</b>	<b>560,05</b>
<b>Обед</b>						
20М	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,00	87,40
77К/сжж	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
229М	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	100	9,67	4,40	3,82	105,00
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,97	21,60	206,92
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>21,01</b>	<b>24,57</b>	<b>113,07</b>	<b>773,37</b>
	<b>Всего за Пятница-1</b>	<b>1510</b>	<b>42,60</b>	<b>47,17</b>	<b>186,26</b>	<b>1333,42</b>
<b>Завтрак</b>						
293М	Курица отварная	100	2,00	30,50	0,50	143,75
392М/сжж	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
202М	Макаронны отварные	180	5,5	6,5	45,0	250
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>10,96</b>	<b>37,62</b>	<b>85,22</b>	<b>575,36</b>
<b>Обед</b>						
33М	Салат из свеклы	100	1,37	5,87	8,09	90,68
86М	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,25
265М	Плов(говядина/птица)	200	21,95	22,48	34,61	428,26
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29,39</b>	<b>34,70</b>	<b>116,64</b>	<b>893,99</b>
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1430</b>	<b>40,35</b>	<b>72,32</b>	<b>201,86</b>	<b>1469,35</b>
<b>Вторник 2 Завтрак</b>						
126	Картофель отварной с луком	180	3,72	8,39	25,00	200,35
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	15,56	16,98	5,51	236,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,56</b>	<b>30,11</b>	<b>78,09</b>	<b>694,95</b>
<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	100	2,00	10,00	7,67	120,00
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
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>29,23</b>	<b>33,60</b>	<b>137,17</b>	<b>955,29</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1430</b>	<b>55,79</b>	<b>63,71</b>	<b>215,26</b>	<b>1650,24</b>
<b>Среда 2 Завтрак</b>						
268М	Биточки мясные из говядины	100	13,33	16,89	4,00	195,56
168М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	10,00	49,43	309,44
392М/ссж	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Печенье	40	3,00	5,50	23,00	150,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,92</b>	<b>32,61</b>	<b>106,36</b>	<b>789,79</b>
<b>Обед</b>						
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
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>31,21</b>	<b>35,69</b>	<b>93,62</b>	<b>821,04</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1370</b>	<b>59,13</b>	<b>68,30</b>	<b>199,98</b>	<b>1610,83</b>
<b>Четверг 2-Завтрак</b>						
	Блины с яблоком и сметаной	140	4,50	11,00	30,70	235,00
392М/ссж	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
6М	Масло (порциями)	10	0,08	8,24	0,08	74,80
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>8,04</b>	<b>19,86</b>	<b>70,50</b>	<b>491,41</b>



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
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,97	21,60	206,92
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>23,77</b>	<b>28,54</b>	<b>107,58</b>	<b>847,80</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1380</b>	<b>31,81</b>	<b>48,40</b>	<b>178,08</b>	<b>1339,21</b>
Пятница 2 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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
	Хлеб йодированный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>31,57</b>	<b>31,12</b>	<b>102,31</b>	<b>805,86</b>
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	Макаронные отварные	180	5,50	6,50	45,00	250,00
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>31,54</b>	<b>37,66</b>	<b>132,84</b>	<b>994,74</b>
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1510</b>	<b>63,11</b>	<b>68,78</b>	<b>235,15</b>	<b>1800,60</b>