

Согласовано:

Директор МБОУ Кировская



Л.В.Жигулина

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель
Амброчи Татьяна Александровна



Амброчи Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**для питания обучающихся 5-11 классов, находящихся в
трудной жизненной ситуации, включая детей с ОВЗ и
инвалидностью**

на 2026-2027 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.

2026г.

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

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

ИП Амброчи ТА (предлагаем меню)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	
Понедельник-1						
Завтрак						
290	Птица или кролик, тушенные в соусе	50/50.	15,56	16,98	5,51	236,00
168	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	10,00	49,43	309,44
377	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
	Итого за Завтрак	525	27,60	30,54	94,52	748,59
Обед						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34
206	Макароны отварные с сыром	180/20.	12,33	13,35	30,28	290,67
350	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	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	1335	55,86	58,48	215,76	1566,46
Вторник-1						
Завтрак						
237	Запеканка из творога со сметаной	200/20	28,38	20,19	27,75	399,56
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
350	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Печенье	25	1,88	3,44	14,38	93,75
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Итого за Завтрак	565	32,82	24,22	93,93	720,33
Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,37	5,87	8,09	90,68
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,13	9,65	11,11	164,38
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	50/50	9,67	4,40	3,82	105,00
314	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	890	25,87	25,79	114,07	796,90
	Всего за Вторник-1	1455	58,69	50,01	208,00	1517,23
Среда-1						
Завтрак						
	Блины с яблоком и сметаной	120/20	4,5	11,00	30,70	235,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	200	5,80	10,67	31,96	248,19
377	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	560	11,93	21,79	87,86	592,59
Обед						
	Икра кабачковая	100	2,00	10,00	7,67	120,00
96	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,90	11,81	158,34
321	Капуста тушенная с мясом	150/50	5,84	8,42	24,61	156,62
350	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	810	18,60	28,03	109,80	707,12
	Всего за Среда-1	1370	30,53	49,82	197,66	1299,71
Четверг-1						

Завтрак						
182	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
350	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	555	10,38	14,59	89,91	534,98
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10
103	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	250	3,98	2,15	3,40	48,00
290	Птица или кролик,тушенные в соусе	50/50.	15,56	16,98	5,51	236,00
168	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	10,00	49,43	309,44
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	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	43,75	54,53	217,11	1507,48
Пятница-1						
Завтрак						
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
314	Каша (пшеничная)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
377	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	600	22,57	19,17	79,20	597,84
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,00	87,40
77	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
229	Рыба,тушенная в томате с овощами(минтай)	50/50	9,67	4,4	3,82	105,00
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,97	21,60	206,92
350	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	890	21,55	23,99	116,77	772,73
	Всего за Пятница-1	1490	44,12	43,16	195,97	1370,57
Понедельник-2						
Завтрак						
206	Макароны,отварные с сыром	180/20	7,10	7,01	22,71	218,00
376	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	9,06	7,53	52,43	352,01
Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,37	5,87	8,09	90,68
86	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,06	9,54	102,25
265	Плов(говядина/птица)	200	21,95	22,48	34,61	428,26
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	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	1330	38,49	41,72	166,25	1227,16
Вторник-2						
Завтрак						
229	Рыба,тушенная в томате с овощами(минтай)	50/50	9,67	4,40	3,82	105,00
314	Каша вязкая (ячневая)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
377	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
	Итого за _Завтрак	600	16,50	10,01	68,28	444,10
	Обед					
99	Суп из овощей	250	2,13	2,25	7,75	53,75
294	Котлеты рубленные из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
202	Макароны отварные	180	5,50	6,50	45,00	250,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	790	27,27	23,09	129,07	816,45
	Всего за Вторник-2	1390	43,77	33,10	197,35	1260,55
	Среда-2					
	Завтрак					
182	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
377	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
	Итого за _Завтрак	530	7,97	11,08	58,72	370,43
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,83	8,53	6,35	127,34
259	Жаркое по-домашнему(говядина/птица)	150/50	18,52	20,69	18,96	337,30
350	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	Итого за Обед	810	30,45	34,93	99,47	822,50
	Всего за Среда-2	1340	38,42	46,01	158,19	1192,93
	Четверг-2					
	Завтрак					
265	Плов(говядина/птица)	200	21,95	22,48	34,61	428,26
376	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					
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10
103	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	250	3,98	2,15	3,40	48,00
234	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
350	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	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					
183	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
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,груша)	100	0,40	0,40	9,79	46,82
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Печенье	25	1,88	3,44	14,38	93,75
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Итого за _Завтрак	555	12,61	16,13	69,08	473,21
	Обед					
20	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,00	87,40
84	Борщ с фасолью и картофелем(со сметаной)	250/10	7,87	9,87	14,26	188,10

260	Гуляш(говядина/птица)	50/50.	12,9	14,92	2,57	196,44
202	Макароны отварные	180	5,50	6,50	45,00	250,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,70	91,96
	<i>Итого за Обед</i>	900	31,55	37,01	119,73	923,30
	Всего за Пятница-2	1455	44,16	53,14	188,81	1396,51