



Согласовано:

Директор МБОУ Кировская

СОШ № 4

Л.В.Жигулина

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

Амброви Татьяна Александровна



Амброви Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**для питания обучающихся 5-11 классов из многодетных семей.
на 2026-2027 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.

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
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
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
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
Пятница-1						
Завтрак						
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
314	Каша вязкая (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
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
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
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
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
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