

Согласовано:

Директор МБОУ Кировская

СОШ № 4



Л.В.Жигулина

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

Амброви Татьяна Александровна



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся 1-4 классов

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.

			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	45/45.	14,00	15,28	4,96	212,40
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,11	8,33	41,19	257,87
377	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	485	24,62	27,17	85,73	673,42
Вторник-1						
Завтрак						
237	Запеканка из творога со сметаной	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
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	525	27,66	19,98	88,88	647,68
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»	150	4,35	8,00	23,97	186,14
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	510	10,48	19,12	79,87	530,54
Четверг-1						
Завтрак						
182	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
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	535	9,66	12,63	75,53	459,23
Пятница-1						
Завтрак						
294	Котлеты рубленные из птицы	90	14,17	12,2	13,27	232,87
314	Каша (пшеничная)	190	5,07	5,37	31,11	193,04
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	500	20,87	17,69	69,58	535,31
Понедельник-2						
Завтрак						
206	Макароны отварные с сыром	180/20.	9,29	10,01	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	11,25	10,53	52,43	352,01

Вторник-2						
Завтрак						
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	50/50	8,77	3,96	3,42	94,50
128	Картофельное пюре	150	3,10	9,14	18,00	172,43
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	460	13,50	13,22	46,62	376,33
Среда-2						
Завтрак						
182	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
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	540	8,15	11,46	59,91	379,34
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	250	6,45	9,22	24,98	209,45
7	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
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	505	12,21	15,73	59,29	426,39