

Согласовано:

Директор МБОУ Кировская

СОП №4



Л.В.Жигулина

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель
Амброчи Татьяна Александровна



Амброчи Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся 5-11 классов за родительскую плату

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.

Анализ и предложение по питанию 5-11 класс за родительскую плату

ИП Амброчи ТА (перспективное меню)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Наименование дней недели, блюдов	Масса порции	Б	Ж	У	
Завтрак						
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	45/45.	14,00	15,28	4,96	212,40
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,97	21,60	206,92
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	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	Итого за Завтрак	610	21,25	26,87	71,55	623,14
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
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
349	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
	Итого за Обед	890	33,78	36,59	134,83	974,28
	Всего за Понедельник-1	1500	55,03	63,46	206,38	1597,42
Вторник 1 Завтрак						
260	Гуляш (говядина/птица)	50/50.	12,89	14,92	2,57	196,44
126	Картофель отварной с луком	160/20.	3,72	8,39	25,00	200,35
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	Итого за Завтрак	520	19,67	23,53	57,50	531,58
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
	Тефтели (птица)	100	13,33	16,89	4,00	195,56
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	40	3,00	0,20	20,00	95,00
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,20	1,00	10,00	45,00
	Итого за Обед	890	29,69	40,27	126,08	955,22
	Всего за Вторник-1	1410	49,36	63,80	183,58	1486,80
Завтрак						
	Блины с яблоком и сметаной	120/20	4,50	11,00	30,70	235,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	200	5,80	10,67	31,96	248,19
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Итого за Завтрак	580	13,43	21,89	97,86	640,19
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 тушеная с мясом	150/50	5,84	8,42	24,61	156,62
349	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
	Итого за Обед	810	18,06	28,61	106,10	707,76
	Всего за Среда-1	1400	31,49	50,50	203,96	1347,95
Четверг 1 Завтрак						
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
314	Каша вязкая (ячневая)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
392	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
.	Итого за Завтрак	620	24,00	19,27	83,93	623,23
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10
82	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	250	3,98	2,15	3,40	48,00
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	45/45.	14,00	15,28	4,96	212,40
168	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	10,00	49,43	309,44
349	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
	Итого за Обед	880	31,77	38,75	127,08	967,74
	Всего за Четверг-1	1510	55,77	58,02	211,01	1590,97
Пятница 1 Завтрак						
268	Биточки мясные из говядины	100	13,33	16,89	4,00	195,56
314	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,80	5,09	29,47	182,88
392	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
	Итого за Завтрак	620	21,59	22,60	73,19	560,05
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	4,40	3,82	105,00
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,97	21,60	206,92
349	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
	Итого за Обед	890	21,01	24,57	113,07	773,37
	Всего за Пятница-1	1510	42,60	47,17	186,26	1333,42
Завтрак						
260	Гуляш(говядина/птица)	50/50.	12,89	14,92	2,57	196,44
392	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
202	Макароны отварные	180	5,5	6,5	45,0	250
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	Итого за Завтрак	620	21,85	22,04	87,29	628,05
Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,37	5,87	8,09	90,68

86	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,25
265	Плов(говядина/птица)	200	21,95	22,48	34,61	428,26
349	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
	Итого за Обед	810	29,39	34,70	116,64	893,99
	Всего за Понедельник-2	1430	51,24	56,74	203,93	1522,04
Вторник 2 Завтрак						
126	Картофель отварной с луком	160/20.	3,72	8,39	25,00	200,35
	Птица или кролик, тушенные в соусе	45/45.	14,00	15,28	4,96	212,40
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,93	39,79
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	Итого за завтрак	510	20,78	23,89	59,89	547,54
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,00	87,40
99	Суп из овощей	250	2,13	2,25	7,75	53,75
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
202	Макароны отварные	180	5,50	6,50	45,00	250,00
349	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
	Итого за Обед	890	28,65	28,68	138,50	922,69
	Всего за Вторник-2	1400	49,43	52,57	198,39	1470,23
Среда 2 Завтрак						
286	Тефтели (птица)	100	13,33	16,89	4,00	195,56
168	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	10,00	49,43	309,44
392	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
	Итого за Завтрак	560	27,92	32,61	106,36	789,79
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
349	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
	Итого за Обед	810	29,91	35,51	95,77	823,14
	Всего за Среда-2	1370	57,83	68,12	202,13	1612,93
Четверг 2-Завтрак						
	Блины с яблоком и сметаной	120/20	4,50	11,00	30,70	235,00
392	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
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	20,00	95,00
	Итого за Завтрак	480	7,96	11,62	70,42	416,61
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10
82	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
349	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
	Итого за Обед	890	23,77	28,54	107,58	847,80
	Всего за Четверг-2	1370	31,73	40,16	178,00	1264,41
Пятница 2 Завтрак						
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	45/45.	14,00	15,28	4,96	212,40
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
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
	Итого за Завтрак	610	26,06	25,90	99,38	725,66
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
349	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
	Итого за Обед	900	31,54	37,66	132,84	994,74
	Всего за Пятница-2	1510	57,60	63,56	232,22	1720,40