

Согласовано:

Директор МБОУ Кировская



Л.В.Жигулина

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

Амброчи Татьяна Александровна



Амброчи Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся 1-4 классов с ОВЗ

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.

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

Анализ и предложение по питанию 1-4 (ОВЗ) 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	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

Обед

47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
102	Суп картофельный с горохом	200	7,86	7,10	13,44	135,47
206	Макароны отварные с сыром	180/20.	9,29	10,01	22,71	218,00
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	670	22,57	20,82	106,93	677,05
	Всего за Понедельник-1	1155	47,19	47,99	192,66	1350,47

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

Обед

33	Салат из свеклы	60	0,82	3,52	4,84	54,41
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,90	7,72	8,89	131,50
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,67	4,40	3,82	105,00
314	Каша (пшеничная)	150	4,00	4,24	24,56	152,40
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	770	23,29	20,66	103,69	697,27
	Всего за Вторник-1	1295	50,95	40,64	192,57	1344,95

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

Обед

	Икра кабачковая	60	1,20	6,00	4,60	72,00
96	Рассольник ленинградский	200	5,09	7,12	9,45	126,67
321	Капуста тушенная с мясом	200/50	7,30	10,53	30,76	195,78

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	770	17,99	24,36	110,52	666,61
	Всего за Среда-1	1280	28,47	43,48	190,39	1197,15
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
Обед						
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
103	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	200	3,18	1,72	2,72	38,40
290	Птица или кролик,тушенные в соусе(голень)	45/45.	14,00	15,28	4,96	212,40
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,11	8,33	41,19	257,87
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	760	29,03	32,13	114,82	837,69
	Всего за Четверг-1	1295	38,69	44,76	190,35	1296,92
Пятница-1						
Завтрак						
294	Котлеты рубленые 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
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,40	52,44
77	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00
229	Рыба,тушеная в томате с овощами(минтай)	50/50	9,67	4,4	3,82	105,00
128	Картофельное пюре	150	3,10	9,14	18,00	172,43
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	770	19,89	19,56	106,24	683,03
	Всего за Пятница-1	1270	40,76	37,25	175,82	1218,34
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
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,82	3,52	4,84	54,41
86	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80
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	720	28,44	30,83	110,57	818,43
	Всего за Понедельник-2	1240	39,69	41,36	163,00	1170,44
	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
	Обед					
99	Суп из овощей	200	1,70	1,80	6,20	43,00
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,74	13,56	14,74	258,74
202	Макароны отварные	150	4,58	5,42	37,50	208,33
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	710	25,92	21,56	120,02	764,03
	Всего за Вторник-2	1170	39,42	34,78	166,64	1140,36
	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
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,66	6,82	5,08	101,87
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	720	28,60	31,22	94,82	762,75
	Всего за Среда-2	1260	36,75	42,68	154,73	1142,09
	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	60	0,84	6,02	4,37	75,06
103	Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	200	3,18	1,72	2,72	38,40
234	Котлеты или биточки рыбные	90	9,73	3,69	11,96	175,48
128	Картофельное пюре	150	3,10	9,14	18,00	172,43
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	760	21,25	21,28	102,76	733,53
	Всего за Четверг-2	1280	45,16	44,28	167,09	1295,80
	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
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,40	52,44
84	Борщ с фасолью и картофелем(со сметаной)	200/10	6,61	8,29	11,98	158,00
260	Гуляш(говядина/птица)	45/45.	11,6	13,43	2,31	176,80
202	Макаронны отварные	150	4,58	5,42	37,50	208,33
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
	Итого за Обед	770	27,55	30,83	106,09	796,93
	Всего за Пятница-2	1275	39,76	46,56	165,38	1223,32