



«Утверждаю»

И. П. Амбрачи.

Амбрачи Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для питания детей учащихся 1-4 классов
На 2022-2023 учебный года

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.

2022г.

Анализ и предложение по питанию 1-4 класс(дети)

ИП Амброчи ТА (предлагаем меню)

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
Понедельник-Завтрак						
71М	Овощи свежие (огурец)	30	0,05	0,25	0,75	5
1М/ссж	Птица тушеная в соусе 45/45	45/45.	6,5	27	1	170
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	8	41	300
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0	0,2	14	55
432М	Печенье	40	5,5	3	23	150
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Итого за Завтрак	537	23,35	41,45	99,75	775,00
Обед						
52М	Капуста квашеная	30	0,1	1,8	3	23
102м	Суп гороховый	200	3,5	4,5	19	120
202М	Макароны отварные с сыром	200	11	11	45	320
348М	Компот из сухофруктов	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	670	15,10	22,30	148,00	813,00
	Всего за Понедельник-1	1207	38,45	63,75	247,75	1588,00
Вторник-Завтрак						
537М	Колбаса отварная	60	13,3	7,7	0,9	154
15М	Сыр порционный	15	4,5	3,5	0	55
376	Чай с сахаром	180	0	0,2	14	55
14М	Масло порциями	10	7,5	0,1	0,1	65
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	Итого за Завтрак	405	26,00	14,90	45,00	469,00
Обед						
70М	Овощи соленые(огурцы)	30	0	0,2	0,7	4
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	12	2,5	10	160
268М,330М	Биточки мясные	80	11,9	15,2	3,7	183
309М	Макароны отварные	150	4,7	5,2	37,5	206
342М	Компот из свежих яблок	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	700	29,10	28,10	132,90	903,00
	Всего за Вторник-1	1105	55,10	43,00	177,90	1372,00
Среда-Завтрак						
430К	Блины с яблоком со сметаной	120/20.	11	4,5	30,7	235
	Мармелад	15	0	0	12	50
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0	0,2	14	55
	Итого за Завтрак	382	11,30	7,70	76,70	435,00
Обед						
96М	Рассольник ленинградский	200	3	1,5	13	90
291М	Плов из птицы с рисом	250	5	24	38	290
349М	Компот из сухофруктов	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95

	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	690	8,50	30,50	132,00	730,00
	Всего за Среда-1	1072	19,80	38,20	208,70	1165,00
Четверг-Завтрак						
224М	Запеканка творожная со сметаной	100/20.	8	17	18,5	210
	Сырок глазированный	1 шт	10	3,2	14,8	164
376	Чай с сахаром	180	0	0,2	14	55
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Итого за _Завтрак	480	18,70	23,80	77,30	569,00
Обед						
24М	Салат овощной	30	3	1	3,5	45
111М	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2	17	95
294М,326М	Котлеты рубленные из птицы	90	4,5	16	15	170
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	8	41	300
342М	Компот из свежих яблок	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	710	21,00	32,00	157,50	960,00
	Всего за Четверг-1	1190	39,70	55,80	234,80	1529,00
Пятница-Завтрак						
	Яйцо куриное отв	50	5,8	6,4	0,4	79
75М	Зеленый горошек	30	0,05	1	2	13
15М	Сыр порционный	15	4,5	3,5	0	55
376М/ссж	Чай с сахаром	180	0	0,2	14	55
432М	Печенье	40	5,5	3	23	150
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	Итого за _Завтрак	455	16,55	17,50	69,40	492,00
Обед						
95М	Салат из квашеной капусты	30	0,1	1,8	3	23
97М	Суп картофельный	200	2	2	16	90
229М,143М/ссж	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	80	4,3	8	4,4	88
312М/ссж	Картофельное пюре	150	25	4	30	370
350М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	700	31,90	20,80	134,40	921,00
	Всего за Пятница-1	1155	48,45	38,30	203,80	1413,00
Понедельник-Завтрак						
	Наггетсы куриные	50	3,8	6,9	7,2	90
75М	Икра кабачковая	30	3	0,6	2	36
376М	Чай с сахаром	180	0	0,2	14	55
15М	Сыр порционный	15	4,5	3,5	0	55
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	Итого за _Завтрак	415	11,70	14,60	53,50	376,00
Обед						
52М	Салат из свеклы отварной	30	3,5	1,0	5,5	55
113М	Суп с лапшой	200	2	2	17	95

294М,326М	Котлеты рубленые из птицы	90	4,5	16	15	170
302М/ссж	Рис отварной	150	2	3,5	39	190
342М	Компот из свежих яблок	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	710	12,50	27,50	157,50	860,00
	Всего за Понедельник-2	1125	24,20	42,10	211,00	1236,00
Вторник-Завтрак						
168М	Каша молочная Рисовая	160	3,4	4,8	38,7	203
309М	Печенье	40	5,5	3	23	150
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0	0,2	14	55
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Итого за _Завтрак	427	9,20	11,00	95,70	503,00
Обед						
53М	Салат из свеклы с горошком	30	4,0	0,9	3,0	45
99М	Суп из овощей	200	3	1,5	9	70
259М/ссж	Жаркое по-домашнему	200	15	19	19	290
	Компот из сухофруктов	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	670	22,50	26,40	112,00	755,00
	Всего за Вторник-2	1097	31,70	37,40	207,70	1258,00
Среда-Завтрак						
224М	Запеканка творожная со сметаной	100/20	8	17	18,5	210
	Сырок глазированный	1шт	10	3,2	14,8	164
376М	Чай с сахаром	180	0	0,2	14	55
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	45
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Итого за _Завтрак	480	18,70	23,80	77,30	569,00
Обед						
75М	Салат из свежих огурцов	30	2,82	0	2,34	34
98М	Суп крестьянский с крупой	200	1	11	29	170
291М	Плов из птицы с рисом	250	5	24	38	290
342М	Компот из сухофруктов	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	720	9,32	40,36	150,34	844,00
	Всего за Среда-2	1200	28,02	64,16	227,64	1413,00
Четверг-Завтрак						
71М	Блины с яблоком со сметаной	120/20.	11	4,5	30,7	235
376М/ссж	Чай с сахаром	180	0	0,2	14	55
432М	Печенье	40	5,5	3	23	150
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Итого за _Завтрак	400	16,80	10,70	87,70	535,00
Обед						
52М	Огурцы сол	30	3,5	1	5,5	55
103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2	17	95
234М	Биточки рыбные	80	7,1	12,4	6,2	133
139М	Капуста тушеная	150	6	4	17	140
349М	Компот из сухофруктов	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95

	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	700	19,10	24,40	126,70	773,00
	Всего за Четверг-2	1100	35,90	35,10	214,40	1308,00
Пятница-Завтрак						
71М	Свежий помидор	30	0,05	0,3	1,3	8
290М/330М	Курица тушеная (голень)	90	6,3	27	0,9	171
302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	13	10	49	360
382М	Какао с молоком	180	2	3	23	120
	Хлеб йодированный	40	0,3	3	20	95
	Итого за Завтрак	520	21,65	43,30	94,20	754,00
Обед						
24М	Салат из свежих овощей	30	3	1	3,5	45
84М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	4,5	3,5	13	100
234М	Поджарка из свинины	45/45.	44,4	14,1	3,8	472
312М/ссж	Картофельное пюре	150	25	4	30	370
349М	Компот из сухофруктов	180	0	1	51	210
	Хлеб пшеничный	40	0,3	3	20	95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	1	10	45
	Итого за Обед	710	77,40	27,60	131,30	1337,00
	Всего за Пятница-2	1230	99,05	70,90	225,50	2091,00