



Утверждено  
ИП Сировская Т.В.  
Т.В. Сировская  
мп

Согласовано  
Директор МАОУ "СОШ №4 им. Е.А.Жданова" г.Колпашево  
Л.А. Колотовкина  
мп

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОВЗ обед)

Возрастная категория: 7-11 лет - 156,41 руб.; 12 лет и

старше - 170,81 руб. (с 01.02.2025)

Номер тех. карты	Наименование	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Эн.цен.	ККАЛ	Цена	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>1 день</b>													
54-12з-2020	Икра морковная	60	0	1,3	0	4,3	0	6,3	0	68,5	0	10,84	0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,88	4,32	5,4	18,46	23,08	141,1	176,38	10,26	27,83
347	Котлета "Школьная"	90	100	13,77	15,3	9,9	11	11,97	13,3	191,7	213	71,40	79,33
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	15,83	19,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	3,00	3,00
ПР	Хлеб	30	60	2,4	4,8	0,3	0,6	15,2	30,4	74,83	149,65	2,50	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>790</b>	<b>29,8</b>	<b>35,18</b>	<b>24,12</b>	<b>23,36</b>	<b>93,3</b>	<b>115,2</b>	<b>710,53</b>	<b>815,03</b>	<b>113,83</b>	<b>133,56</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Фрукт	0	100	0	0,8	0	0	0	7,84	0	34,34	37,25	37,25
ПР	Кондитерское изделие	20	20	0,54	0,54	3	3	12	12	78	78	5,33	0
ПР													
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>7,2</b>	<b>78</b>	<b>46,8</b>	<b>42,58</b>	<b>37,25</b>
<b>2 день</b>													
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	60	1,0	1	3,72	3,72	4,0	4	52,8	52,8	12,1	12,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,72	2,15	4,88	6,1	10,37	12,97	92,33	115,42	23,82	38,93
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	4,4	126,4	126,4	63,37	63,37
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,4	5,28	5,9	7,08	33,6	40,32	205,3	246,36	15,27	18,32
54-7хн-2020	Компот из смееи-сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	18,00	18,00
ПР	Хлеб	60	60	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>850</b>	<b>26,58</b>	<b>27,93</b>	<b>20,8</b>	<b>23,2</b>	<b>105,4</b>	<b>114,76</b>	<b>719,68</b>	<b>783,83</b>	<b>136,96</b>	<b>155,12</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Фрукт	50	50	0,4	0,4	0	0	3,92	3,92	17,17	17,17	19,45	15,69
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,92</b>	<b>3,92</b>	<b>17,17</b>	<b>17,17</b>	<b>19,45</b>	<b>15,69</b>
<b>3 день</b>													
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0	0,8	0	2,7	0	4,6	0	45,7	0	10,84	0
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	250	1,96	2,45	4,93	6,17	11,65	14,57	98,88	123,6	11,76	28,39
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	100	14,2	14,2	2,8	2,8	7,4	7,4	110,6	110,6	68,18	68,20
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08	1,50	1,50
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	180	3,0	3,6	5,7	6,84	23,7	28,44	158,3	189,96	25,10	35,26
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	4,94	0,00
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200	-	-	-	-	19	19	80	80	13,00	13,00
ПР	Хлеб	60	60	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>820</b>	<b>26,15</b>	<b>26,01</b>	<b>19,91</b>	<b>17,19</b>	<b>109,11</b>	<b>102,54</b>	<b>727,61</b>	<b>675,89</b>	<b>139,72</b>	<b>150,75</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Кондитерское изделие	40	40	1,08	1,08	6	6	24	24	156	156	16,69	20,06
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,08</b>	<b>1,08</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>16,69</b>	<b>20,06</b>
<b>4 день</b>													
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	30	0,75	0,38	5,32	2,7	4,5	2,3	68,85	34,43	12,93	7,06



54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	1,66	2,075	4,86	6,075	5,8	7,25	73,56	91,95	11,76	28,39
347	Котлета "Школьная"	90	100	13,77	15,3	9,9	11	11,97	13,3	191,7	213	71,40	79,33
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08	1,50	1,50
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	15,83	19,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	3,00	3,00
ПР	Хлеб	60	60	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>850</b>	<b>27,14</b>	<b>29,715</b>	<b>26,76</b>	<b>27,5</b>	<b>96,83</b>	<b>104,33</b>	<b>740,24</b>	<b>787,11</b>	<b>120,82</b>	<b>142,68</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Фрукт	100	0	0,8	0	0	0	7,84	0	34,34	0	35,59	0
ПР	Кондитерское изделие	0	40	0	1,08	0	6	0	24	0	156	0	28,13
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>1,08</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>7,84</b>	<b>24</b>	<b>34,34</b>	<b>156</b>	<b>35,59</b>	<b>28,13</b>
<b>5 день</b>													
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0	0,8	0	2,7	0	4,6	0	45,7	0	13,02	0
№ 291	Плов из курицы	220	220	2,51	22,51	11,18	11,18	45,56	45,56	373,33	373,33	72,63	72,63
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	3,15	3,15	2,38	2,38	26,28	26,28	139,03	139,03	12,80	27,86
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	3,00	3,00
ПР	Хлеб	60	60	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>730</b>	<b>11,5</b>	<b>30,66</b>	<b>16,86</b>	<b>14,16</b>	<b>113,2</b>	<b>108,6</b>	<b>734,11</b>	<b>688,41</b>	<b>105,85</b>	<b>107,89</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Кондитерское изделие	40	0	1,08	0	6	0	24	0	156	0	23,56	0
ПР	Фрукт	0	100	0	0,8	0	0	0	7,84	0	34,34	0	35,92
ПР	Сок 0,2	200	200	0	0	0	0	22	22	100	100	27	27
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>300</b>	<b>1,08</b>	<b>0,8</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>29,84</b>	<b>256</b>	<b>134,34</b>	<b>50,56</b>	<b>62,92</b>
<b>6 день</b>													
54-12з-2020	Икра морковная	60	0	1,3	0	4,3	0	6,3	0	68,5	0	10,84	0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,88	4,32	5,4	18,46	23,08	141,1	176,38	10,26	27,83
347	Котлета "Школьная"	90	100	13,77	15,3	9,9	11	11,97	13,3	191,7	213	71,40	79,33
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,4	5,28	5,9	7,08	33,6	40,32	205,3	246,36	15,27	18,32
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	3,00	3,00
ПР	Хлеб	60	60	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>790</b>	<b>31,57</b>	<b>34,46</b>	<b>25,02</b>	<b>24,1</b>	<b>107,13</b>	<b>113,5</b>	<b>782,65</b>	<b>811,79</b>	<b>115,17</b>	<b>132,88</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Кондитерское изделие	20	20	0,5	0,5	3	3	12	12	78	78	11,4	8,09
ПР	Фрукт	100	100	0,8	0,8	0	0	7,84	7,84	34,34	34,34	29,84	29,84
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>19,84</b>	<b>19,84</b>	<b>112,34</b>	<b>112,34</b>	<b>41,24</b>	<b>37,93</b>
<b>7 день</b>													
54-15з-2020	Икра свекольная	60	0	1,4	0	4,3	0	7,0	0	71,8	0	12,12	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,72	2,15	4,88	6,1	10,37	12,97	92,33	115,42	23,82	38,93
279-331	Тефтели мясные с соусом	140	150	9,49	10,17	10,55	11,3	12,01	12,87	180,73	193,64	90,10	100,12
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	15,83	19,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	3,00	3,00
ПР	Хлеб	60	60	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>840</b>	<b>22,61</b>	<b>23,32</b>	<b>25,63</b>	<b>24,36</b>	<b>101,2</b>	<b>104,61</b>	<b>728,9</b>	<b>734,7</b>	<b>149,27</b>	<b>165,45</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Кондитерское изделие	20	20	0,54	0,54	3	3	12	12	78	78	7,14	5,36
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>7,14</b>	<b>5,36</b>
<b>8 день</b>													
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0	0,75	0	5,32	0,0	4,5	0,0	68,85	0	12,55	0,00

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	250	1,96	2,45	4,93	6,17	11,65	14,57	98,88	123,6	11,76	28,39
№ 292	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	250	25,86	25,86	28,62	28,62	32,42	32,42	492,02	492,02	82,10	82,10
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	3,00	3,00
ПР	Хлеб	60	60	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>760</b>	<b>33,57</b>	<b>33,31</b>	<b>39,47</b>	<b>35,39</b>	<b>85,4</b>	<b>83,76</b>	<b>835,8</b>	<b>791,7</b>	<b>113,81</b>	<b>117,89</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Фрукт	100	100	0,27	0,27	0,27	0,27	5,93	5,93	26,87	26,87	37,01	37,01
ПР	Кондитерское изделие	20	40	0,54	1,08	3	6	12	24	78	156	5,59	15,91
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>0,81</b>	<b>1,35</b>	<b>3,27</b>	<b>6,27</b>	<b>17,93</b>	<b>29,93</b>	<b>104,87</b>	<b>182,87</b>	<b>42,6</b>	<b>52,92</b>
<b>9 день</b>													
54-12з-2020	Икра морковная	60	0	1,3	0	4,3	0	6,3	0	68,5	0	10,84	0
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	250	1,96	2,45	4,92	6,15	15,28	19,1	113,3	141,62	23,89	41,07
261	Печень, тушеная в соусе	100	100	12,66	12,66	8,76	8,76	3,8	3,8	159	159	65,23	65,23
54-6г-2020	Рис отварной	150	180	3,6	4,32	5,2	6,24	38	45,6	213,5	256,2	21,11	28,98
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0,2	0	0	0	6,4	0,0	26,4	0	3,00	3,00
ПР	Хлеб	60	30	4,8	2,4	0,6	0,3	30,4	15,2	149,65	74,83	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>560</b>	<b>24,5</b>	<b>21,83</b>	<b>23,78</b>	<b>21,45</b>	<b>100,2</b>	<b>83,7</b>	<b>730,4</b>	<b>631,7</b>	<b>128,47</b>	<b>140,48</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Фрукт	100	100	0,27	0,27	0,27	0,27	5,93	5,93	26,87	26,87	27,94	30,33
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>5,93</b>	<b>5,93</b>	<b>26,87</b>	<b>26,87</b>	<b>27,94</b>	<b>30,33</b>
<b>10 день</b>													
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	30	1,0	0,5	3,72	1,86	4,0	2	52,8	26,4	12,1	6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	3,15	3,15	2,38	2,38	26,28	26,28	139,03	139,03	12,80	27,86
54-1г-2020	Макаронные изделия	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	15,83	19,00
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	100	17,4	19,33	4,32	4,8	11,28	12,53	153,96	171,07	63,67	73,61
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08	1,50	1,50
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	3,00	3,00
ПР	Хлеб	60	30	4,8	2,4	0,6	0,3	30,4	15,2	149,65	74,83	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>820</b>	<b>32,3</b>	<b>32,54</b>	<b>17,1</b>	<b>16,48</b>	<b>109,7</b>	<b>107,17</b>	<b>725,5</b>	<b>709,4</b>	<b>113,3</b>	<b>133,17</b>
	<b>Второй прием пищи</b>												
ПР	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	40,3	40,3	30,22	30,22
ПР	Кондитерское изделие	40	20	1,08	0,54	6	3	24	12	156	78	12,89	7,42
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>	<b>120</b>	<b>1,48</b>	<b>0,94</b>	<b>6,4</b>	<b>3,4</b>	<b>32,9</b>	<b>20,9</b>	<b>196,3</b>	<b>118,3</b>	<b>43,11</b>	<b>37,64</b>
	<b>Итого:</b>	<b>8 680</b>	<b>8 840</b>	<b>272,60</b>	<b>303,04</b>	<b>264,39</b>	<b>252,09</b>	<b>1 191,84</b>	<b>1 215,66</b>	<b>8 495,29</b>	<b>8 458,19</b>	<b>1 564,10</b>	<b>1 708,10</b>

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020г
2. Сборник рецептов. Москва 2015г
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

