

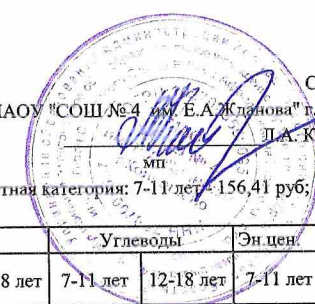


Утверждено

ИП Сировская Т.В.

Т.В. Сировская

мп



Согласовано

Директор МАОУ "СОШ № 4 им. Е.А. Жданова" г. Колпашево

Л.А. Колотовкина

мп

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОВЗ обед)

старше - 170,81 руб. (с 01.12.2024)

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>															
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,5	2,5	6	10	6,8	11,33	87,5	145,83	10,84	19,75		
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	14,72		
347	Котлета "Школьная"	90	100	13,77	15,3	9,9	11	11,97	13,3	191,7	213	64,98	75,86		
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	Макаронны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45		
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	2,19	2,19		
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20		
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>890</b>	<b>33,1</b>	<b>36,14</b>	<b>26,9</b>	<b>33,84</b>	<b>104,4</b>	<b>110,4</b>	<b>792,58</b>	<b>891,19</b>	<b>105,38</b>	<b>129,67</b>		
<b>Второй прием пищи</b>															
ПР	Фрукт	50	0	0,4	0	0	0	3,92	0	17,17	0	16,03	0		
ПР	Кондитерское изделие	0	20		0,54	0	3		12		78		6,14		
ПР	Йогурт	100	100	2,5	2,5	1,2	1,2	16	16	85	85	35	35		
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>0,32</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>19,92</b>	<b>7,2</b>	<b>102,17</b>	<b>46,8</b>	<b>51,03</b>	<b>41,14</b>		
<b>2 день</b>															
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	100	1,0	1,6	3,72	6,2	4,0	6,6	52,8	88	12,1	20,17		
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	14,40	25,86		
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	10,20	12,24		
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	11,99	11,99		
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20		
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>860</b>	<b>26,38</b>	<b>26,03</b>	<b>20,8</b>	<b>25,38</b>	<b>98,0</b>	<b>98,49</b>	<b>685,83</b>	<b>727,28</b>	<b>116,46</b>	<b>135,83</b>		
<b>Второй прием пищи</b>															
ПР	Кондитерское изделие	20	0	0,54	0	3	0	12	0	78	0	12,95	0		
ПР	Сок 0,2	200	0	0	0	0	0	22	0	100	0	27	0		
ПР	Фрукт	0	50	0	0,4	0	0	0	3,92	0	17,17	0	34,98		
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,92</b>	<b>0</b>	<b>17,17</b>	<b>39,95</b>	<b>34,98</b>		
<b>3 день</b>															
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,5	2,5	6	10	6,8	11,33	87,5	145,83	10,84	19,75		
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	250	1,96	2,45	4,93	6,17	11,65	14,57	98,88	123,6	11,76	17,48		
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	68,18		
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	Картофельное пюре	150	180	3,0	3,6	5,7	6,84	23,7	28,44	158,3	189,96	22,50	30,12		
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	8,52	0,00		
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200					19	19	80	80	13,00	13,00		
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20		
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>890</b>	<b>26,65</b>	<b>26,01</b>	<b>23,21</b>	<b>26,89</b>	<b>103,91</b>	<b>95</b>	<b>735,56</b>	<b>729,97</b>	<b>140,70</b>	<b>152,23</b>		
<b>Второй прием пищи</b>															
ПР	Кондитерское изделие	40	40	1,08	1,08	6	6	24	24	156	156	15,71	18,58		





ПР	Яблоко	100	50	0,4	0,2	0,4	0,2	8,9	4,45	40,3	20,15	34,94	23,09
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,9</b>	<b>4,45</b>	<b>40,3</b>	<b>20,15</b>	<b>34,94</b>	<b>23,09</b>
<b>8 день</b>													
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	60	100	0,75	1,25	5,32	8,9	4,5	7,5	68,85	114,75	12,55	26,82
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	250	1,96	2,45	4,93	6,17	11,65	14,57	98,88	123,6	11,76	17,48
№ 292	Пицца, тушенная 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	2,19	2,19
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>830</b>	<b>33,37</b>	<b>32,06</b>	<b>39,47</b>	<b>43,96</b>	<b>78,0</b>	<b>72,39</b>	<b>802,0</b>	<b>814,7</b>	<b>113</b>	<b>130,79</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	37,82	40,02
ПР	Кондитерское изделие	20	0	0,5	0	3	0	12	0	78	0	5,59	0
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,27</b>	<b>3,27</b>	<b>0,27</b>	<b>17,93</b>	<b>5,93</b>	<b>104,87</b>	<b>26,87</b>	<b>43,41</b>	<b>40,02</b>
<b>9 день</b>													
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,5	2,5	6	10	6,8	11,33	87,5	145,83	10,84	19,75
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	32,30
261	Печень, тушенная 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	26,65
Пр	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200	0	0	-	0	19	19	80	80	13,00	13,00
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>860</b>	<b>24,3</b>	<b>24,23</b>	<b>25,48</b>	<b>31,45</b>	<b>105,9</b>	<b>110,33</b>	<b>769,1</b>	<b>840,6</b>	<b>138,47</b>	<b>159,13</b>
<b>Второй прием пищи</b>													
ПР	Кондитерское изделие	0	20	0	0,5	0	3	0	12	0	78	0	11,68
ПР	Фрукт	100	0	0,27	0	0,27	0	5,93	0	26,87	0	17,94	0
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>5,93</b>	<b>0</b>	<b>26,87</b>	<b>0</b>	<b>17,94</b>	<b>11,68</b>
<b>10 день</b>													
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	100	1,0	1,6	3,72	6,2	4,0	6,6	52,8	88	12,1	20,17
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	16,85
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	100	17,4	19,33	4,32	4,8	11,28	12,53	153,96	171,07	62,78	69,75
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	0	200	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	0,00	2,19
ПР	Сок	200	0	0,8	0	0,6	0	0,2	0,0	100	0	21,00	0,00
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>890</b>	<b>32,9</b>	<b>33,54</b>	<b>17,7</b>	<b>20,82</b>	<b>102,5</b>	<b>108,07</b>	<b>791,7</b>	<b>754,1</b>	<b>125,79</b>	<b>126,11</b>
<b>Второй прием пищи</b>													
ПР	Яблоко	50	100	0,2	0,4	0,2	0,4	4,45	8,9	20,15	40,3	21,91	35,99
ПР	Кондитерское изделие	20	20	0,54	0,54	3	3	12	12	78	78	8,71	8,71
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>120</b>	<b>0,74</b>	<b>0,94</b>	<b>3,2</b>	<b>3</b>	<b>16,45</b>	<b>12</b>	<b>98,15</b>	<b>78</b>	<b>30,62</b>	<b>44,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>9 170</b>	<b>9 580</b>	<b>279,73</b>	<b>305,89</b>	<b>275,85</b>	<b>327,30</b>	<b>1 157,97</b>	<b>1 141,67</b>	<b>8 561,28</b>	<b>8 873,80</b>	<b>1 564,10</b>	<b>1 708,10</b>

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020г

2. Сборник рецептур. Москва 2015г

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюда кулинарных изделий Пермь 2021

