



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 ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОВЗ завтрак + обед) Возрастная категория: 7-11 лет - 156,41 руб.; 12 лет и 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
1 день													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	250	4,9	6,13	6,9	8,63	24,6	30,75	179,9	224,88	26,71	37,78
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	20	3,50	4,7	4,50	6,0	0	0	54,5	72,67	13,6	18,83
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
№ 428	Булочка школьная	30	60	3	5	1	2	18	36	92	183	10,00	17,00
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	Итого:	505	600	16,2	20,6	13	17,23	72	96,15	588,5	719,95	56,90	80,20
Второй прием пищи													
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
ПР	Фрукты	100	50	0,27	0,14	0,27	0,14	5,93	2,97	26,87	13,44	34,24	20,15
ПР	Хлеб	30	60	2,3	4,6	0,3	0,6	11,5	23,0	57,9	115,8	2,20	4,40
ПР	Сок	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	0,2	0,2	100	100	21,00	21,00
	Итого:	530	560	10,47	14,42	5,49	6,74	36,09	49,27	325,87	405,62	67,70	60,27
2 день													
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	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	Итого:	510	540	23,7	24,58	12,2	13,38	83,7	90,42	540,7	581,76	89,96	92,00
Второй прием пищи													
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	17,11	23,86
457	Пирожки из пресного сдобного теста (картошка)	0	70	0	3,5	0	2,2	0	44,34	0	212,89	0,00	21,53
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	Фрукты	100	100	0,27	0,27	0,27	0,27	5,93	5,93	26,87	26,87	34,00	18,00
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	Итого:	560	680	6,79	10,72	5,75	9,17	45,7	92,64	261,4	497,38	57,70	69,98
3 день													
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	Макаронные изделия (печенье)	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	6,8	
№ 428	Булочка школьная	0	60	0	5	0	2	0	36	0	183	0,00	17,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	2,19	2,19
ПР	Хлеб	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9	2,20	2,20
	Итого:	530	590	23,09	28,66	11,58	12,24	72,66	106,06	374,94	475,56	92,08	104,52
Второй прием пищи													
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	200	1,96	1,96	4,93	4,93	11,65	11,65	98,88	98,88	12,11	12,11
ПР	Йогурт	100	100	2,5	2,5	1,2	1,2	16	16	85	85	35	32,12
ПР	Фрукты	100	50	0,27	0,13	0,27	0,135	5,93	2,97	26,87	13,45	35,65	19,89

ПР	Сок 0,2	200	200	0	0	0	0	22	22	100	100	27	27
ПР	Хлеб	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9	2,20	2,20
	Итого:	630	580	7,03	6,89	6,7	6,565	67,08	64,12	368,65	355,23	111,96	93,32
4 день													
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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,4	314,88	20,80	25,00
54-6хн-2020	Компот из изюма	0	200	0	0,6	0	0	0	22,7	0	93,2	0,00	18,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	0	2,19	0,00
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	0	20		0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	15,34
ПР	Хлеб	30	60	2,3	4,6	0,3	0,6	11,5	23,0	57,9	115,8	2,20	4,40
	Итого:	500	590	25,43	31,73	17,48	22,6	75,43	122,72	560,48	821,36	91,67	140,10
Второй прием пищи													
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	12,10	19,86
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
ПР	Йогурт	100	100	2,5	2,5	1,2	1,2	16	16	85	85	35	35
457	Пирожки из пресного сдобного теста (повидло)	70	70	3,5	3,5	2,2	2,2	44,34	44,34	212,89	212,89	21,53	21,53
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	0	6,4	6,4	26,4	2,19	2,19
	Итого:	630	680	12,46	12,875	8,86	10,075	89,14	96,99	493,65	532,04	75,22	82,98
5 день													
54-13к2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8,7	10,87	10,6	13,25	40	50,0	289,9	362,37	30,8	39,95
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	20	2,33	4,7	3,00	6,0	0	0	36,36	72,67	10	18,83
№ 428	Булочка школьная	30	60	3	5	1	2	18	36	92	183	10,00	17,00
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200	0	0	-	0	19	19	80	80	13,00	13,00
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	Итого:	500	590	18,63	25,14	15,2	21,85	100,0	128,0	614,06	813,84	68,20	93,18
Второй прием пищи													
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	10,26	12,10
ПР	Йогурт	100	0	2,5	0	1,2	0	16	0	85	0	35	0
ПР	Сок	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	0,2	0,2	100	100	21,00	21,00
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23,0	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	Итого:	560	510	11,05	8,55	4,78	3,58	65,48	49,5	439,83	354,83	70,66	37,50
6 день													
№ 292	Птица, тушеная в соусе с овощами		200		20,68		22,89		25,93		396,01		89,20
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	0	20		0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	6,21
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		0		6,4		26,4		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,40
	Итого:	0	480	0	25,91		25,9		64,9		600,61	0,00	102,00
Второй прием пищи													
ПР	Сок 0,2		200		-		-		22		100		27,00
ПР	Кондитерские изделия (печенье)		50		1,08		6		24		156		16,62
ПР	Яблоко		150		0,6		0,6		13,4		60,6		25,19
	Итого:	0	400		1,68		6,6		59,4		316,6	0,00	68,81
7 день													
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8,4	10,5	11,5	14,37	38,8	48,5	292,1	365,12	31,96	48,53
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	0	15	0,00	3,5	0,00	4,5	0	0	0	54,5	0	13,6
502	Какао с молоком и витаминами	0	200	0	3,9	0	3,1	0	25,16	0	145	0	26
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	0	2,19	0,00
№ 428	Булочка школьная	60	60	3	5	1	2	18	36	92	183	17,00	17,00

54-5м-2020	Котлета из курицы	90	100	17,4	19,33	4,32	4,8	11,28	12,53	153,96	171,07	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
54-5г-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
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200	0	0	-	0	19	19	80	80	13,00	13,00
ПР	Хлеб	30	60	2,3	4,6	0,3	0,6	11,5	23,0	57,9	115,8	2,20	4,40
	Итого:	500	570	25,06	30,17	11,3	13,26	78,14	97,61	519,24	635,31	89,68	100,89
	Второй прием пищи												
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
ПР	Сок	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	0,2	0,2	100	100	21,00	21,00
ПР	Йогурт	100	100	2,5	2,5	1,2	1,2	16	16	85	85	35	35
ПР	Фрукты	100	100	0,27	0,27	0,27	0,27	5,93	5,93	26,87	26,87	31,86	35,00
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23,0	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	Итого:	660	710	11,32	11,32	5,05	5,05	71,41	71,43	466,7	466,7	105,06	112,25
	12 день												
№ 291	Плов из курицы		250		25,57		12,7		51,77		424,23		85,06
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	0	20		0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	10,55
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		0		6,4		26,4		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,20
	Итого:	0	530	0	30,8	0	15,7	0	90,77	0	628,83	0,00	102,00
	Второй прием пищи												
ПР	Йогурт		100		2,5		1,2		16		85		35
ПР	Яблоко		150		0,4		0,4		8,9	40,3	40,3		33,81
	Итого:	0	250	0	2,9	0	1,6	0	24,9	40,3	125,3	0,00	68,81
		10 605	13 075	304	425	208	310	1 381	1 884	9 062	12 360	1 564	2 055

Сборник рецептов Новосибирск-2020г; Москва 2015г

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