



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

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

Согласовано  
Л.А. Колотовкина  
мп  
Возрастная категория: 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед). Платники

95,90 руб. (с 01.12.2024)

Номер тех. карты	Наименование	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. цен.		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>													
347	Котлета "Школьная"		100		15,3		11		13,3		213		75,86
54-3соус-2020	Соус красный основной		30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50
54-1г-2020	Макаронь отварные		180		6		6,36		42		249,6		13,45
54-2гп-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		4,4
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>900</b>	<b>0</b>	<b>27,06</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>0</b>	<b>87,5</b>	<b>0</b>	<b>626,88</b>	<b>0</b>	<b>97,4</b>
<b>2 день</b>													
54-25м	Курица тушеная с морковью		100		14,1		5,7		4,4		126,4		63,37
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая		180		5,28		7,08		40,32		246,36		12,24
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
54-7хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	22,7	0	93,2	0,00	11,99
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>540</b>	<b>0</b>	<b>24,58</b>	<b>0</b>	<b>13,38</b>	<b>0,0</b>	<b>90,42</b>	<b>0</b>	<b>581,76</b>	<b>0</b>	<b>92</b>
<b>3 день</b>													
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)		100		14,2		2,8		7,4		110,6		68,18
54-3соус-2020	Соус красный основной		30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50
54-11г-2020	Картофельное пюре		180		3,6		6,84		28,44		189,96		30,12
Пр	Напиток "Витошка" с витаминами		200						19		80		13,00
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>23,36</b>	<b>0</b>	<b>11,02</b>	<b>0</b>	<b>80,6</b>	<b>0</b>	<b>518,44</b>	<b>0</b>	<b>117,2</b>
<b>4 день</b>													
347	Котлета "Школьная"		100		15,3		11		13,3		213		75,86
54-3соус-2020	Соус красный основной		30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50
54-1г-2020	Макаронь отварные		180		6		6,36		42		249,6		13,45
54-2гп-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		-		6,4		26,4		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>27,06</b>	<b>0</b>	<b>18,74</b>	<b>0</b>	<b>87,46</b>	<b>0</b>	<b>626,88</b>	<b>0</b>	<b>97,4</b>
<b>5 день</b>													
№ 291	Плов из курицы		250		25,57		12,7		51,77		424,23		85,06
54-2гп-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		4,4
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>510</b>	<b>0,0</b>	<b>30,37</b>	<b>0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,0</b>	<b>81,17</b>	<b>0</b>	<b>566,43</b>	<b>0</b>	<b>91,65</b>
<b>6 день</b>													
347	Котлета "Школьная"		100		15,3		11		13,3		213		75,86
54-3соус-2020	Соус красный основной		30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая		180		5,28		7,08		40,32		246,36		12,24
54-2гп-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2				6,4		26,4		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>26,34</b>	<b>0</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>85,8</b>	<b>0</b>	<b>623,64</b>	<b>0</b>	<b>96,19</b>
<b>7 день</b>													
279-331	Тефтели мясные с соусом		150		10,17		11,3		12,87		193,64		84,88
54-1г-2020	Макаронь отварные		180		6		6,36		42		249,6		13,45
54-2гп-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2				6,4		26,4		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4

495,65  
99,13

<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>590</b>	<b>0</b>	<b>20,97</b>	<b>0</b>	<b>18,26</b>	<b>0,0</b>	<b>84,27</b>	<b>0</b>	<b>585,44</b>	<b>0</b>	<b>104,92</b>
<b>8 день</b>													
№ 292	Птица, тушеная в соусе с овощами		250		25,86		28,62		32,42		492,02		82,10
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		-		6,4		24		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>510</b>	<b>0</b>	<b>30,66</b>	<b>0</b>	<b>29,22</b>	<b>0,0</b>	<b>61,82</b>	<b>0</b>	<b>631,82</b>	<b>0</b>	<b>88,69</b>
<b>9 день</b>													
261	Печень, тушеная в соусе		100		12,66		8,76		3,8		159		61,58
54-1г-2020	Макароны отварные		180		6		6,36		42		249,6		13,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		-		6,4		24		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>540</b>	<b>0</b>	<b>23,46</b>	<b>0</b>	<b>15,72</b>	<b>0</b>	<b>75,2</b>	<b>0</b>	<b>548,4</b>	<b>0</b>	<b>81,62</b>
<b>10 день</b>													
54-1г-2020	Макароны отварные		180		6		6,36		42		249,6		13,45
54-5м-2020	Котлета из курицы		100		19,33		4,8		12,53		171,07		69,75
54-3соус-2020	Соус красный основной		30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		-		6,4		24		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>570</b>	<b>0,0</b>	<b>31,09</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>86,7</b>	<b>0</b>	<b>582,55</b>	<b>0</b>	<b>91,29</b>
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>5 870</b>	<b>0</b>	<b>265</b>	<b>0</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>821</b>	<b>0</b>	<b>5 892</b>	<b>0,00</b>	<b>958,36</b>

462,71  
92,542

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 блюда кулинарных изделий Пермь 2021