



Утверждено
И.И. 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 (завтрак) Возрастная категория: 7-11 лет - 79,53 руб; 12 лет и старше - 102 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
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	33,29	41,61
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	20
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
№ 428	Булочка школьная	30	30	3	3	1	1	18	18	92	92	10,00	10,00
ПР	Хлеб	60	60	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	Итого:	500	560	15,23	18,8	11,5	16,23	79,4	85,52	484,31	565,6	60,69	79,01
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	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
	Итого:	510	540	23,5	24,38	12,2	13,38	74,8	81,49	507,75	548,81	86,04	89,09
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
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	15,83	19,00
№ 428	Булочка школьная	0	50	0	5	0	1,67	0	30	0	153,33	0,00	15,22
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
	Итого:	510	590	24,2	30,2	8,7	11,43	79,2	116,17	494,65	689,58	91,41	109,8
4 день													
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	0	0,96	0	0,78	0	2,76	0	22,08	0	1,50	0,00
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
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	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	3,00	0,00
ПР	Хлеб	30	60	2,4	4,8	0,3	0,6	15,2	30,4	74,83	149,65	2,20	4,40
	Итого:	500	540	25,53	30,54	17,5	19,4	79,13	117,76	577,41	770,73	98,9	126,73
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	40,78	50,97
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	20
№ 428	Булочка школьная	30	60	3	6	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	4,8	4,8	0,6	0,6	30,4	30,4	149,65	149,65	4,40	4,40
	Итого:	500	590	18,83	26,34	15,2	21,9	107,4	135,4	647,91	847,69	78,18	105,37
6 день													
№ 292	Птица, тушеная в соусе с овощами		200		20,68		22,89		25,93		396,01		94,60
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		0		6,4		26,4		3,00
ПР	Хлеб		60		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	Итого:	0	460	0	25,68	0	23,49	0	62,73	0	572,06	0,00	102,00

7 день (понедельник)													
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	41,88	52,35
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	0	10	0,00	2,3	0,00	3,0	0	0	0	36,36	0	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
№ 428	Булочка школьная	60	60	6	6	2	2	36	36	183	183	17,00	17,00
ПР	Хлеб	40	60	3,2	4,8	0,4	0,6	20,3	30,4	99,8	149,65	2,93	4,40
	Итого:	500	580	17,8	23,83	13,9	19,97	101,5	121,3	601,3	760,53	64,81	86,75
8 день (вторник)													
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	Картофельное пюре	150	180	3,0	3,6	5,7	6,84	23,7	28,44	158,3	189,96	25,10	35,26
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
	Итого:	550	590	17,49	18,77	16,85	18,74	72,51	78,08	515,08	559,65	122,6	142,78
9 день (среда)													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	250	4,9	6,13	6,9	8,63	24,6	30,75	179,9	224,88	33,29	41,61
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	0	10	0,00	2,3	0,00	3,0	0	0	0	36,36	0	10
№ 428	Булочка школьная	50	50	5	5	1,67	1,67	30	30	153,33	153,33	10,00	10,00
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
	Итого:	510	570	14,9	18,46	9,17	13,9	91,4	97,52	509,28	590,62	50,69	69,01
10 день													
261	Печень, тушеная в соусе	100	100	12,66	12,66	8,76	8,76	3,8	3,8	159	159	61,58	61,58
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	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	0	3,00	0,00
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	22,7	0	93,2	0,00	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
	Итого:	510	540	22,66	24,06	14,66	15,72	75,6	98,9	543,05	651,45	84,81	102,98
11 день													
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	0	0,96	0	0,78	0	2,76	0	22,08	0	1,50	0,00
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	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	0	3,00	0,00
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	0	200	0	0	-	0	0	19	0	80	0,00	13,00
ПР	Хлеб	40	60	3,2	4,8	0,4	0,6	20,3	30,4	99,8	149,65	3,01	4,40
	Итого:	510	540	26,16	29,41	11,4	12,48	74,34	102,25	507,54	647,08	86,45	109,33
12 день													
№ 291	Плов из курицы		250		25,57		12,7		51,77		424,23		94,60
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		0		6,4		26,4		3,00
ПР	Хлеб		60		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	Итого:	0	510	0	30,57	0	13,3	0	88,57	0	600,28	0,00	102,00
		5 100	6 610	206	301	131	200	835	1 186	5 388	7 804	824,58	1 224,85