



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

МП

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

МП

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак) Возрастная категория: Предшкола 6 - 7 лет - 76,06 руб; (с 01.12.2024)

Номер тех. карты	Наименование	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Эн.цен. ККАЛ		Цена	
		6-7 лет	12-18 лет	6-7лет	12-18 лет	6-7 лет	12-18 лет	6-7 лет	12-18 лет	6-7 лет	12-18 лет	6-7 лет	12-18 лет
1 день													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200		4,9		6,9		24,6		179,9		26,71	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,50		4,50		0		54,5		13,6	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
№ 428	Булочка школьная	30		3		1		18		92		10,00	
ПР	Хлеб	60		4,6		0,6		23		115,8		4,40	
	Итого:	505	0	16,2	0	13	0	72	0	468,6	0	56,90	0,00
2 день													
54-25м	Курица тушеная с морковью	100		14,1		5,7		4,4		126,4		63,37	
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150		4,4		5,9		33,6		205,3		10,20	
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		115,8		4,40	
	Итого:	510	0	23,3	0	12,2	0	67,4	0	473,9	0	80,16	0,00
3 день													
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	
54-1г-2020	Макароны отварные	150		5		5,3		35		208		11,21	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	Итого:	510	0	22,66	0	9,18	0	63,06	0	424,98	0	85,28	0
4 день													
347	Котлета "Школьная"	90		13,77		9,9		11,97		191,7		64,98	
54-3соус-2020	Соус красный основной	30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,5		42,8		262,4		20,80	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	Итого:	500	0	25,43	0	17,5	0,0	75,43	0	560,48	0	91,67	0
5 день													
54-13к2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200		8,7		10,6		40		289,9		30,8	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10		2,33		3,00		0		36,36		10	

ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20		0,43		2,4		9,6		62,4		8,09	
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200		0		-		19		80		13,00	
ПР	Хлеб	60		4,6		0,6		23		115,8		4,40	
	Итого:	490	0	16,06	0	16,6	0,0	91,6	0,0	584,46	0	66,29	0
	Итого за 5 дней:	2515	0	103,65	0	68,46	0	369,49	0	2512,42	0	380,3	0
6 день (понедельник)													
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200		8,4		11,5		38,8		292,1		31,96	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
№ 428	Булочка школьная	60		3		1		18		92		17,00	
ПР	Хлеб	40		3,06		0,4		15,3		77,2		2,93	
	Итого:	500	0	14,66	0	12,9	0	78,53	0	487,7	0	54,08	0
7 день (вторник)													
279-331	Тефтели мясные с соусом	140		9,49		10,55		12,01		180,73		77,15	
54-1г-2020	Картофельное пюре	150		3,0		5,7		23,7		158,3		25,10	
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		115,8		4,40	
	Итого:	550	0	17,29	0	16,85	0	65,11	0	481,23	0	108,84	0
8 день (среда)													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200		4,9		6,9		24,6		179,9		26,71	
№ 428	Булочка школьная	70		5,83		2,24		31,4		169,16		19,42	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	Итого:	500	0	13,23	0	9,44	0	73,9	0	433,36	0	50,52	0
9 день (четверг)													
261	Печень, тушеная в соусе	100		12,66		8,76		3,8		159		61,58	
54-1г-2020	Макаронны отварные	150		5		5,3		35		208		11,21	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	Итого:	480	0	20,16	0	14,36	0	56,7	0,0	451,3	0	77,18	0
10 день (пятница)													
54-5м-2020	Котлета из курицы	90		17,4		4,32		11,28		153,96		62,78	
54-3соус-2020	Соус красный основной	30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50	
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150		4,4		5,9		33,6		205,3		10,20	
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200		0		-		19		80		13,00	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	Итого:	500	0	25,06	0	11,3	0	78,14	0	519,24	0	89,68	0
	Итого за 5 дней:	2530	0	90,4	0	64,85	0	352,38	0	2372,83	0	380,3	0
	Итого за 10 дней:	5 045	0	194	0	133	0	722	0	4 885	0	761	0