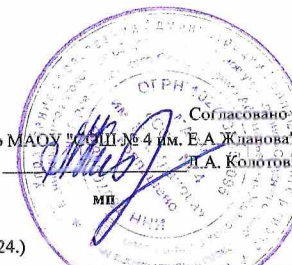




Утверждено
ИП Сировская Т.В.
Т.В. Сировская
мп



Согласовано
Директор МАОУ "СОУ" №4 им. Е.А. Жданова" г. Колшайево
Т.А. Колотковкина
мп

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак) Пятники Возрастная категория: 12 лет и старше - 107,41 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"		250		6,13		8,63		30,75		224,88		36,86
54-9гн-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		15		3,5		4,5		0		54,5		13,6
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		4,4
	Итого:	0	525	0	14,43	0	13,73	0	60,15	0	421,58	0	57,05
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		180		5,28		7,08		40,32		246,36		12,24
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов		200		0,6		0		22,7		93,2		11,99
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
	Итого:	0	540	0	24,58	0	13,38	0	90,42	0	581,76	0	92
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	Макаронь отварные		180		6		6,36		42		249,6		13,45
№ 428	Булочка школьная		60		5		2		36		183		17,00
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		4,4
	Итого:	0	630	0	30,96	0	12,54	0	117,56	0	707,48	0	106,72
4 день													
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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		180		9,84		7,8		51,36		314,88		25,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0		0		0		0		2,19
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
	Итого:	0	570	0	30,7	0,0	20,2	0	90,42	0	665,76	0	108,95
5 день													
54-13к2020	Каша вязкая молочная пшеничная	0	250	0	10,87	0	13,25	0	50,0	0	362,37	0	38,5
№ 428	Булочка школьная		60		5		2		36		183		17,00
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами		200						19		80		13,00
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,40
	Итого:	0	570	0	20,47	0	15,9	0	128,0	0	741,17	0	72,90
6 день													
№ 292	Птица, тушеная в соусе с овощами		200		20,68		22,89		25,93		396,01		89,20
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		23,0		115,8		4,40
	Итого:	0	460	0	25,48	0	23,49	0	55,33	0	538,21	0	95,79
7 день													
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная		250		10,5		14,37		48,5		365,12		48,53
54-9гн-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		15		3,5		4,5		0		54,5		13,6

533,41
88,90

3

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		2,2
	Итого:	0	525	0	18,8	0	19,47	0	77,9	0	561,82	0	66,52
8 день													
279-331	Тефтели мясные с соусом		150		10,17		11,3		12,87		193,64		84,88
54-1г-2020	Картофельное пюре		180		3,6		6,84		28,44		189,96		30,12
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		4,4
	Итого:	0	590	0	18,57	0	18,74	0	70,71	0	525,8	0	121,59
9 день													
54-16к-2020	Каша "Дружба"		250		6,13		8,63		30,75		224,88		37,78
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		30		7,0		9,0		0		109,1		26,40
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		2,2
	Итого:	0	540	0	17,93	0	18,23	0	60,15	0	476,18	0	68,57
10 день													
261	Печень, тушенная 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
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	22,7	0	93,2	0,00	11,99
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
	Итого:	0	540	0	23,86	0	15,72	0	91,5	0	617,6	0	91,42
11 день													
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
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая		180		5,28		7,08		40,32		246,36		12,24
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами		200						19		80		13,00
ПР	Хлеб		60		4,6		0,6		23,0		115,8		4,4
	Итого:	0	570	0	30,17	0	13,26	0	97,61	0	635,31	0	100,89
12 день													
№ 291	Плов из курицы		250		25,57		12,7		51,77		424,23		85,06
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		4,4
	Итого:	0	510	0	30,37	0	13,3	0	81,17	0	566,43	0	91,65
	Итого:	0	6 570	0	286	0	198	0	1 021	0	7 039	0,00	1 074,05

540,64
90,11

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