



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 (завтрак) Платники Возрастная категория: 12 лет и старше - 101,74 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
<b>1 день</b>													
54-16к-2020	Каша "Дружба"		250		6,13		8,63		30,75		224,88		41,61
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		20		4,7		6,0		0		72,67		20
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		0		6,4		26,4		3,00
№ 428	Булочка школьная		30		3		1		18		92		10,00
ПР	Хлеб		60		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>560</b>	<b>0</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>16,23</b>	<b>0</b>	<b>85,52</b>	<b>0</b>	<b>565,6</b>	<b>0</b>	<b>79,01</b>
<b>2 день</b>													
54-25м	Курица тушенная 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		18,32
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
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>540</b>	<b>0</b>	<b>24,38</b>	<b>0</b>	<b>13,38</b>	<b>0</b>	<b>81,49</b>	<b>0</b>	<b>548,81</b>	<b>0</b>	<b>89,09</b>
<b>3 день</b>													
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)		100		14,2		2,8		7,4		110,6		68,18
54-1г-2020	Макароны отварные		180		6		6,36		42		249,6		19,00
№ 428	Булочка школьная		50		5		1,67		30		153,33		15,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>590</b>	<b>0</b>	<b>30,2</b>	<b>0</b>	<b>11,43</b>	<b>0</b>	<b>116,17</b>	<b>0</b>	<b>689,58</b>	<b>0</b>	<b>109,8</b>
<b>4 день</b>													
347	Котлета "Школьная"		100		15,3		11		13,3		213		79,33
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
54-7хн-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		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>31,5</b>	<b>0,0</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>120,52</b>	<b>0</b>	<b>792,81</b>	<b>0</b>	<b>128,23</b>
<b>5 день</b>													
54-13к2020	Каша вязкая молочная пшеничная	0	250		10,87		13,25	0	50,0		362,37		50,97
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		20		4,7		6,0	0	0		72,67		20
№ 428	Булочка школьная		30		3		1		18		92		10,00
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами		200						19		80		13,00
ПР	Хлеб		60		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>560</b>	<b>0</b>	<b>23,34</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>0</b>	<b>117,4</b>	<b>0</b>	<b>756,69</b>	<b>0</b>	<b>98,37</b>
<b>6 день</b>													
№ 292	Птица, тушенная 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
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>460</b>	<b>0</b>	<b>25,68</b>	<b>0</b>	<b>23,49</b>	<b>0</b>	<b>62,73</b>	<b>0</b>	<b>572,06</b>	<b>0</b>	<b>102</b>
<b>7 день</b>													
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная		250		10,5		14,37		48,5		365,12		52,35

606,5  
101,08

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		10		2,3		3,0		0		36,36		10
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром		200		0,2		0		6,4		26,4		3,00
№ 428	Булочка школьная		60		5		2		36		183		17,00
ПР	Хлеб		60		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>580</b>	<b>0</b>	<b>22,8</b>	<b>0</b>	<b>19,97</b>	<b>0</b>	<b>121,3</b>	<b>0</b>	<b>760,53</b>	<b>0</b>	<b>86,75</b>
<b>8 день</b>													
279-331	Тефтели мясные с соусом		150		10,17		11,3		12,87		193,64		100,12
54-11г-2020	Картофельное пюре		180		3,6		6,84		28,44		189,96		35,26
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
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>590</b>	<b>0</b>	<b>18,77</b>	<b>0</b>	<b>18,74</b>	<b>0</b>	<b>78,11</b>	<b>0</b>	<b>559,65</b>	<b>0</b>	<b>142,78</b>
<b>9 день</b>													
54-16к-2020	Каша "Дружба"		250		6,13		8,63		30,75		224,88		41,61
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		10		2,3		3,0		0		36,36		10
№ 428	Булочка школьная		30		3		1		18		92		10,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>550</b>	<b>0</b>	<b>16,43</b>	<b>0</b>	<b>13,23</b>	<b>0</b>	<b>85,52</b>	<b>0</b>	<b>529,29</b>	<b>0</b>	<b>69,01</b>
<b>10 день</b>													
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		19,00
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		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>540</b>	<b>0</b>	<b>24,06</b>	<b>0</b>	<b>15,72</b>	<b>0</b>	<b>98,9</b>	<b>0</b>	<b>651,45</b>	<b>0</b>	<b>102,98</b>
<b>11 день</b>													
54-5м-2020	Котлета из курицы		100		19,33		4,8		12,53		171,07		73,61
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		18,32
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами		200						19		80		13,00
ПР	Хлеб		60		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>30,37</b>	<b>0</b>	<b>13,26</b>	<b>0</b>	<b>105,01</b>	<b>0</b>	<b>669,16</b>	<b>0</b>	<b>110,83</b>
<b>12 день</b>													
№ 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
ПР	Хлеб		60		4,8		0,6		30,4		149,65		4,40
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>510</b>	<b>0</b>	<b>30,57</b>	<b>0</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>	<b>88,57</b>	<b>0</b>	<b>600,28</b>	<b>0</b>	<b>102</b>
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>6 620</b>	<b>0</b>	<b>297</b>	<b>0</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>1 161</b>	<b>0</b>	<b>7 696</b>	<b>0,00</b>	<b>1 220,85</b>

614,35  
102,39

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020г
2. Сборник рецептур. Москва 2015г
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюда кулинарных изделий Пермь 2021