

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед) Платники

105,61руб. (с 01.02.2025)

Согласовано  
Директор МАОУ "СОШ № 4 им. Е.А. Жданова" г. Колпацкое  
И.А. Колотовкина  
мп

Возрастная категория: 12 лет и старше -

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		79,33
54-1г-2020	Макаронны отварные		180		6		6,36		42		249,6		19,00
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>900</b>	<b>0</b>	<b>26,3</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>0</b>	<b>92,1</b>	<b>0</b>	<b>638,65</b>	<b>0</b>	<b>105,73</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		18,32
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов		200		0,6		0		22,7		93,2		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>24,78</b>	<b>0</b>	<b>13,38</b>	<b>0,0</b>	<b>97,79</b>	<b>0</b>	<b>615,61</b>	<b>0</b>	<b>104,09</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		35,26
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>23,56</b>	<b>0</b>	<b>11,02</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>552,29</b>	<b>0</b>	<b>122,34</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
54-1г-2020	Макаронны отварные		180		6		6,36		42		249,6		19,00
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>570</b>	<b>0</b>	<b>27,26</b>	<b>0</b>	<b>18,74</b>	<b>0</b>	<b>94,83</b>	<b>0</b>	<b>660,73</b>	<b>0,00</b>	<b>107,23</b>
<b>5 день</b>													
№ 291	Плов из курицы		220		22,51		11,18		45,56		373,33		72,63
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>480</b>	<b>0,0</b>	<b>27,51</b>	<b>0</b>	<b>11,78</b>	<b>0,0</b>	<b>82,36</b>	<b>0</b>	<b>549,38</b>	<b>0</b>	<b>80,03</b>
<b>6 день</b>													
347	Котлета "Школьная"		100		15,3		11		13,3		213		79,33
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>25,58</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>0</b>	<b>90,4</b>	<b>0</b>	<b>635,41</b>	<b>0</b>	<b>105,05</b>
<b>7 день</b>													
279-331	Тефтели мясные с соусом		150		10,17		11,3		12,87		193,64		100,12
54-1г-2020	Макаронны отварные		180		6		6,36		42		249,6		19,00
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>590</b>	<b>0</b>	<b>21,17</b>	<b>0</b>	<b>18,26</b>	<b>0,0</b>	<b>91,64</b>	<b>0</b>	<b>619,29</b>	<b>0</b>	<b>126,52</b>
<b>8 день</b>													

519,42  
103,884

№ 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		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>510</b>	<b>0</b>	<b>30,86</b>	<b>0</b>	<b>29,22</b>	<b>0,0</b>	<b>69,19</b>	<b>0</b>	<b>668,07</b>	<b>0</b>	<b>89,5</b>
<b>9 день</b>													
261	Печень, тушеная в соусе		100		12,66		8,76		3,8		159		65,23
54-6г-2020	Рис отварной		180		4,32		6,24		45,6		256,2		28,98
Пр	Напиток "Витошка" с витаминами		200		0		0		19		80		13,00
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>21,78</b>	<b>0</b>	<b>15,6</b>	<b>0</b>	<b>98,77</b>	<b>0</b>	<b>644,85</b>	<b>0</b>	<b>111,61</b>
<b>10 день</b>													
54-1г-2020	Макаронны отварные		180		6		6,36		42		249,6		19,00
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
54-2гн-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>570</b>	<b>0,0</b>	<b>31,29</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>94,1</b>	<b>0</b>	<b>618,8</b>	<b>0</b>	<b>101,51</b>
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>5 810</b>	<b>0</b>	<b>260</b>	<b>0</b>	<b>167</b>	<b>0</b>	<b>899</b>	<b>0</b>	<b>6 203</b>	<b>0,00</b>	<b>1 053,61</b>

534,19  
106,838

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