

6



Согласовано  
Директор MAOY "СОШ № 4 им. Б. М. Коланова" г. Колпашице  
Л.А. Колотовкина  
мп

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед)

Возрастная категория: 7-11 лет - 120,18 руб.; 12 лет и старше - 138 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
<b>1 день</b>													
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,5	2,5	6	10	6,8	11,33	87,5	145,83	10,84	19,75
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,88	4,32	5,4	18,46	23,08	141,1	176,38	10,26	14,72
347	Котлета "Школьная"	90	100	13,77	15,3	9,9	11	11,97	13,3	191,7	213	64,98	75,86
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08	1,50	1,50
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	2,19	2,19
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>890</b>	<b>33,13</b>	<b>36,14</b>	<b>26,9</b>	<b>33,8</b>	<b>104,39</b>	<b>110,4</b>	<b>792,58</b>	<b>891,19</b>	<b>105,38</b>	<b>129,67</b>
<b>2 день</b>													
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	100	1,0	1,6	3,72	6,2	4,0	6,6	52,8	88	12,1	20,17
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,72	2,15	4,88	6,1	10,37	12,97	92,33	115,42	14,40	25,86
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	10,20	12,24
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	11,99	11,99
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>860</b>	<b>26,38</b>	<b>26,03</b>	<b>20,8</b>	<b>25,38</b>	<b>98,0</b>	<b>98,49</b>	<b>685,83</b>	<b>727,28</b>	<b>116,46</b>	<b>135,83</b>
<b>3 день</b>													
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,5	2,5	6	10	6,8	11,33	87,5	145,83	10,84	19,75
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	250	1,96	2,45	4,93	6,17	11,65	14,57	98,88	123,6	11,76	17,48
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
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08	1,50	1,50
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	180	3,0	3,6	5,7	6,84	23,7	28,44	158,3	189,96	22,50	30,12
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	8,52	0,00
Пр	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200					19	19	80	80	13,00	13,00
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>890</b>	<b>26,65</b>	<b>26,01</b>	<b>23,21</b>	<b>26,89</b>	<b>103,91</b>	<b>95</b>	<b>735,56</b>	<b>729,97</b>	<b>140,70</b>	<b>152,23</b>
<b>4 день</b>													
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	100	0,75	1,25	5,32	8,9	4,5	7,5	68,85	114,75	12,93	22,19
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	1,66	2,075	4,86	6,075	5,8	7,25	73,56	91,95	11,75	20,86
347	Котлета "Школьная"	90	100	13,77	15,3	9,9	11	11,97	13,3	191,7	213	64,98	75,86
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08	1,50	1,50
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	2,19	2,19
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>890</b>	<b>26,94</b>	<b>28,085</b>	<b>26,76</b>	<b>33,385</b>	<b>89,43</b>	<b>90,71</b>	<b>706,39</b>	<b>775,68</b>	<b>108,96</b>	<b>138,25</b>
<b>5 день</b>													
54-15з-2020	Икра свекольная	60	100	1,4	2,33	4,3	7,16	7,0	11,66	71,8	119,66	12,12	19,14
№ 291	Плов из курицы	220	220	2,51	22,51	11,18	11,18	45,56	45,56	373,33	373,33	72,63	72,63
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	3,15	3,15	2,38	2,38	26,28	26,28	139,03	139,03	12,80	16,85
ПР	Сок	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	0,2	0,2	100	100	21,00	21,00



ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	6,45	0,00
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23,0	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>830</b>	<b>12,9</b>	<b>33,39</b>	<b>21,46</b>	<b>21,92</b>	<b>111,6</b>	<b>106,72</b>	<b>862,36</b>	<b>847,82</b>	<b>129,40</b>	<b>134,02</b>
<b>6 день</b>													
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,5	2,5	6	10	6,8	11,33	87,5	145,83	10,84	19,75
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,88	4,32	5,4	18,46	23,08	141,1	176,38	10,26	14,72
347	Котлета "Школьная"	90	100	13,77	15,3	9,9	11	11,97	13,3	191,7	213	64,98	75,86
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,18	22,08	1,50	1,50
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,4	5,28	5,9	7,08	33,6	40,32	205,3	246,36	10,20	12,24
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	2,19	2,19
ПР	Хлеб	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9	2,20	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>30,2</b>	<b>35,42</b>	<b>27,2</b>	<b>34,6</b>	<b>91,49</b>	<b>108,7</b>	<b>732,08</b>	<b>887,95</b>	<b>102,17</b>	<b>128,46</b>
<b>7 день</b>													
54-15з-2020	Икра свекольная	60	100	1,4	2,33	4,3	7,16	7,0	11,66	71,8	119,66	12,12	19,14
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,72	2,15	4,88	6,1	10,37	12,97	92,33	115,42	14,40	25,86
279-331	Тефтели мясные с соусом	140	150	9,49	10,17	10,55	11,3	12,01	12,87	180,73	193,64	77,15	84,88
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	2,19	2,19
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>910</b>	<b>22,41</b>	<b>23,15</b>	<b>25,63</b>	<b>31,22</b>	<b>93,8</b>	<b>97,4</b>	<b>695,06</b>	<b>762,62</b>	<b>121,47</b>	<b>147,72</b>
<b>8 день</b>													
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	100	0,75	1,25	5,32	8,9	4,5	7,5	68,85	114,75	12,55	22,19
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	250	1,96	2,45	4,93	6,17	11,65	14,57	98,88	123,6	11,76	17,48
№ 292	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	250	25,86	25,86	28,62	28,62	32,42	32,42	492,02	492,02	82,10	82,10
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	2,19	2,19
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>830</b>	<b>33,37</b>	<b>32,06</b>	<b>39,47</b>	<b>43,96</b>	<b>78,0</b>	<b>72,39</b>	<b>801,95</b>	<b>814,67</b>	<b>113,00</b>	<b>126,16</b>
<b>9 день</b>													
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,5	2,5	6	10	6,8	11,33	87,5	145,83	10,84	19,75
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	250	1,96	2,45	4,92	6,15	15,28	19,1	113,3	141,62	23,89	34,72
261	Печень, тушенная в соусе	100	100	12,66	12,66	8,76	8,76	3,8	3,8	159	159	65,23	65,23
54-6г-2020	Рис отварной	150	180	3,6	4,32	5,2	6,24	38	45,6	213,5	256,2	21,11	26,65
Пр	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200	0	0	-	0	19	19	80	80	13,00	13,00
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>860</b>	<b>24,32</b>	<b>24,23</b>	<b>25,48</b>	<b>31,45</b>	<b>105,88</b>	<b>110,33</b>	<b>769,1</b>	<b>840,55</b>	<b>138,47</b>	<b>161,55</b>
<b>10 день</b>													
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	100	1,0	1,6	3,72	6,2	4,0	6,6	52,8	88	12,1	20,17
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	3,15	3,15	2,38	2,38	26,28	26,28	139,03	139,03	12,80	16,85
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	100	17,4	19,33	4,32	4,8	11,28	12,53	153,96	171,07	62,78	69,75
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08	1,50	1,50
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	0	200	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	0,00	2,19
ПР	Сок	200	0	0,8	0	0,6	0	0,2	0,0	100	0	21,00	0,00
ПР	Хлеб	60	30	4,6	2,3	0,6	0,3	23,0	11,5	115,8	57,9	4,40	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>890</b>	<b>32,9</b>	<b>33,54</b>	<b>17,7</b>	<b>20,8</b>	<b>102,48</b>	<b>108,1</b>	<b>791,67</b>	<b>754,08</b>	<b>125,79</b>	<b>126,11</b>
	<b>Итого:</b>	<b>7 830</b>	<b>8 740</b>	<b>269</b>	<b>298</b>	<b>255</b>	<b>303</b>	<b>979</b>	<b>998</b>	<b>7 573</b>	<b>8 032</b>	<b>1 201,80</b>	<b>1 380,00</b>

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020г

2. Сборник рецептов. Москва 2015г