



Утверждено  
ИП: Сировская Т.В.  
Т.В. Сировская  
Валерьевна  
МП

Согласовано  
Директор МАОУ "СОШ № 4 им. Е.А. Жданова" г. Колташево  
Л.А. Колотовкина  
МП

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак) Возрастная категория: 7-11 лет - 79,53 руб; 12 лет и старше - 102 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>													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	250	4,9	6,13	6,9	8,63	24,6	30,75	179,9	224,88	26,71	37,78
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	20	3,50	4,7	4,50	6,0	0	0	54,5	72,67	13,6	18,83
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
№ 428	Булочка школьная	30	60	3	5	1	2	18	36	92	183	10,00	17,00
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>590</b>	<b>16,2</b>	<b>20,6</b>	<b>13</b>	<b>17,23</b>	<b>72</b>	<b>96,15</b>	<b>468,6</b>	<b>622,75</b>	<b>56,90</b>	<b>80,20</b>
<b>2 день</b>													
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	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>540</b>	<b>23,7</b>	<b>24,58</b>	<b>12,2</b>	<b>13,38</b>	<b>83,7</b>	<b>90,42</b>	<b>540,7</b>	<b>581,76</b>	<b>89,96</b>	<b>92,00</b>
<b>3 день</b>													
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
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	6,8	
№ 428	Булочка школьная	0	60	0	5	0	2	0	36	0	183	0,00	17,00
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>530</b>	<b>600</b>	<b>23,09</b>	<b>28,66</b>	<b>11,58</b>	<b>12,24</b>	<b>72,66</b>	<b>106,06</b>	<b>487,38</b>	<b>649,58</b>	<b>92,08</b>	<b>104,52</b>
<b>4 день</b>													
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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,4	314,88	20,80	25,00
54-6хн-2020	Компот из изюма	0	200	0	0,6	0	0	0	22,7	0	93,2	0,00	18,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	0	2,19	0,00
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	0	20		0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	15,34
ПР	Хлеб	30	60	2,3	4,6	0,3	0,6	11,5	23,0	57,9	115,8	2,20	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>590</b>	<b>25,43</b>	<b>31,73</b>	<b>17,5</b>	<b>22,6</b>	<b>75,43</b>	<b>122,72</b>	<b>560,48</b>	<b>821,36</b>	<b>91,67</b>	<b>140,1</b>
<b>5 день</b>													
54-13к2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8,7	10,87	10,6	13,25	40	50,0	289,9	362,37	30,8	39,95
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	20	2,33	4,7	3,00	6,0	0	0	36,36	72,67	10	18,83
№ 428	Булочка школьная	30	60	3	5	1	2	18	36	92	183	10,00	17,00
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200	0	0	-	0	19	19	80	80	13,00	13,00
ПР	Хлеб	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>590</b>	<b>18,63</b>	<b>25,14</b>	<b>15,2</b>	<b>21,9</b>	<b>100</b>	<b>128,0</b>	<b>614,06</b>	<b>813,84</b>	<b>68,2</b>	<b>93,18</b>
<b>6 день</b>													
№ 292	Птица, тушеная в соусе с овощами		200		20,68			22,89		25,93		396,01	89,20

ПР	Кондитерские изделия (печенье)	0	20		0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	6,21
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
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>480</b>	<b>0</b>	<b>25,91</b>	<b>0</b>	<b>25,89</b>	<b>0</b>	<b>64,93</b>	<b>0</b>	<b>600,61</b>	<b>0,00</b>	<b>102,00</b>
<b>7 день (понедельник)</b>													
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8,4	10,5	11,5	14,37	38,8	48,5	292,1	365,12	31,96	48,53
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	0	15	0,00	3,5	0,00	4,5	0	0	0	54,5	0	13,6
502	Какао с молоком и витаминами	0	200	0	3,9	0	3,1	0	25,16	0	145	0	26
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0,2	0	0	0	6,4	0	26,4	0	2,19	0,00
№ 428	Булочка школьная	60	60	3	5	1	2	18	36	92	183	17,00	17,00
ПР	Хлеб	40	60	3,06	4,6	0,4	0,6	15,3	23,0	77,2	115,8	2,93	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>585</b>	<b>14,66</b>	<b>27,5</b>	<b>12,9</b>	<b>24,57</b>	<b>78,53</b>	<b>132,66</b>	<b>487,7</b>	<b>863,42</b>	<b>54,08</b>	<b>109,53</b>
<b>8 день (вторник)</b>													
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
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	180	3,0	3,6	5,7	6,84	23,7	28,44	158,3	189,96	25,10	30,12
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	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>590</b>	<b>17,29</b>	<b>18,57</b>	<b>16,85</b>	<b>18,74</b>	<b>65,11</b>	<b>70,71</b>	<b>481,23</b>	<b>525,8</b>	<b>108,84</b>	<b>121,59</b>
<b>9 день (среда)</b>													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	250	4,9	6,13	6,9	8,63	24,6	30,75	179,9	224,88	26,71	37,78
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	0	30	0,0	7,0	0,0	9,0	0	0	0	109,1	0,00	26,40
№ 428	Булочка школьная	70	70	5,83	5,83	2,24	2,24	31,4	31,4	169,16	169,16	18,00	18,00
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	60	4,6	4,6	0,6	0,6	23	23,0	115,8	115,8	4,40	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>610</b>	<b>15,53</b>	<b>23,76</b>	<b>9,74</b>	<b>20,47</b>	<b>85,4</b>	<b>91,55</b>	<b>491,26</b>	<b>645,34</b>	<b>51,3</b>	<b>88,77</b>
<b>10 день</b>													
261	Печень, тушенная в соусе	100	100	12,66	12,66	8,76	8,76	3,8	3,8	159	159	61,58	61,58
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6	11,21	13,45
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	7,37	0,00
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	11,39	11,99
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>500</b>	<b>510</b>	<b>20,99</b>	<b>21,56</b>	<b>16,76</b>	<b>15,42</b>	<b>82,6</b>	<b>80,0</b>	<b>580,5</b>	<b>559,7</b>	<b>93,75</b>	<b>89,22</b>
<b>11 день</b>													
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
54-5г-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
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200	200	0	0	-	0	19	19	80	80	13,00	13,00
ПР	Хлеб	30	60	2,3	4,6	0,3	0,6	11,5	23,0	57,9	115,8	2,20	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>570</b>	<b>25,06</b>	<b>30,17</b>	<b>11,3</b>	<b>13,26</b>	<b>78,14</b>	<b>97,61</b>	<b>519,24</b>	<b>635,31</b>	<b>89,68</b>	<b>100,89</b>
<b>12 день</b>													
№ 291	Плов из курицы		250		25,57		12,7		51,77		424,23		85,06
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	0	20		0,43	0	2,4	0	9,6	0	62,4	0	10,55
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		4,20
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>530</b>	<b>0</b>	<b>30,8</b>	<b>0</b>	<b>15,7</b>	<b>0</b>	<b>90,77</b>	<b>0</b>	<b>628,83</b>	<b>0,00</b>	<b>102,00</b>
	<b>Итого:</b>	<b>5 125</b>	<b>6 785</b>	<b>201</b>	<b>309</b>	<b>137</b>	<b>221</b>	<b>794</b>	<b>1 172</b>	<b>5 231</b>	<b>7 948</b>	<b>796,46</b>	<b>1 224,00</b>