



Утверждено:
И.И. Сировская Т.В.
Т.В. Сировская

мп



Согласовано:
Директор МАОУ "СОШ №4 им. Е.А.Жданова" г.Колпашево
Л.А. Колпашкина

мп

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак) Возрастная категория: Предшкола 6 - 7 лет - 84,47 руб; (с 01.02.2025)

Номер тех. карты	Наименование	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ККАЛ		Цена	
		6-7 лет	12-18 лет	6-7лет	12-18 лет	6-7 лет	12-18 лет	6-7 лет	12-18 лет	6-7 лет	12-18 лет	6-7 лет	12-18 лет
1 день													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200		4,9		6,9		24,6		179,9		33,29	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10		2,33		3,00		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	30		3		1		18		92		10,00	
ПР	Хлеб	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	470	0	12,83	0	11,2	0	64,2	0	409,49	0	58,49	0,00
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	150		4,4		5,9		33,6		205,3		15,27	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		3,00	
ПР	Хлеб	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	480	0	21,1	0	11,9	0	59,6	0	432,93	0	83,84	0,00
3 день													
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100		14,2		2,8		7,4		110,6		68,18	
54-1г-2020	Макарони отварные	150		5		5,3		35		208		15,83	
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	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	510	0	24,8	0	9,4	0	82	0	511,83	0	99,21	0
4 день													
347	Котлета "Школьная"	90		13,77		9,9		11,97		191,7		71,40	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,5		42,8		262,4		20,80	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		3,00	
ПР	Хлеб	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	470	0	24,57	0	16,7	0,0	76,37	0	555,33	0	97,4	0
5 день													
54-13к2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200		8,7		10,6		40		289,9		40,78	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10		2,33		3,00		0		36,36		10	
№ 428	Булочка школьная	60		3		1		18		92		17,50	
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200		0		-		19		80		13,00	
ПР	Хлеб	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	500	0	16,43	0	14,9	0,0	92,2	0,0	573,09	0	83,48	0
	Итого за 5 дней:	2430	0	99,73	0	64,1	0	374,37	0	2482,67	0	422,42	0
6 день (понедельник)													
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200		8,4		11,5		38,8		292,1		31,96	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		3,00	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10		2,33		3,00		0		36,36		10	
№ 428	Булочка школьная	60		3		1		18		92		17,00	
ПР	Хлеб	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	500	0	16,33	0	15,8	0	78,4	0	521,69	0	64,16	0
7 день (вторник)													

84,47

422,35

422,42

84,48

279-331	Тефтели мясные с соусом	140		9,49		10,55		12,01		180,73		90,10	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150		3,0		5,7		23,7		158,3		25,10	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		3,00	
ПР	Хлеб	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	520	0	15,09	0	16,55	0	57,31	0	440,26	0	120,4	0
8 день (среда)													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200		4,9		6,9		24,6		179,9		26,71	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10		2,33		3,00		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	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	470	0	12,83	0	11,2	0	64,2	0	409,49	0	51,91	0
9 день (четверг)													
261	Печень, тушенная в соусе	100		12,66		8,76		3,8		159		61,58	
54-1г-2020	Макароны отварные	150		5		5,3		35		208		11,21	
№ 428	Булочка школьная	60		3		1		18		92		17,00	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		3,00	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	Итого:	540	0	23,16	0	15,36	0	74,7	0,0	543,3	0	94,99	0
10 день (пятница)													
54-5м-2020	Котлета из курицы	90		17,4		4,32		11,28		153,96		62,78	
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150		4,4		5,9		33,6		205,3		15,27	
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200		0		-		19		80		13,00	
ПР	Хлеб	30		2,4		0,3		15,2		74,83		2,20	
	Итого:	470	0	24,2	0	10,52	0	79,08	0	514,09	0	93,25	0
	Итого за 5 дней:	2500	0	91,61	0	69,43	0	353,69	0	2428,83	0	424,71	0
	Итого за 10 дней:	4 930	0	191	0	134	0	728	0	4 912	0	847	0

84,47
424,71
84,942

422,35