



Т.В. Сировская

МП



Директор МАГУ ССОШ № 4 им. Е.А. Жданова" г. Колпашево  
Колотовкина

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак) Возрастная категория: Предшкола 6 - 7 лет - 76,06 руб.

Номер тех. карты	Наименование	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Эн.цен. 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
<b>1 день</b>													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200		4,9		6,9		24,6		179,9		26,71	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,50		4,50		0		54,5		13,6	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
№ 428	Булочка школьная	30		3		1		18		92		10,00	
ПР	Хлеб	60		4,6		0,6		23		115,8		4,40	
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>0</b>	<b>16,2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>468,6</b>	<b>0</b>	<b>56,90</b>	<b>0,00</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	150		4,4		5,9		33,6		205,3		10,20	
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		115,8		4,40	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>0</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>67,4</b>	<b>0</b>	<b>473,9</b>	<b>0</b>	<b>80,16</b>	<b>0,00</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	
54-1г-2020	Макароны отварные	150		5		5,3		35		208		11,21	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>0</b>	<b>22,66</b>	<b>0</b>	<b>9,18</b>	<b>0</b>	<b>63,06</b>	<b>0</b>	<b>424,98</b>	<b>0</b>	<b>85,28</b>	<b>0</b>
<b>4 день</b>													
347	Котлета "Школьная"	90		13,77		9,9		11,97		191,7		64,98	
54-3соус-2020	Соус красный основной	30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50	
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		2,19	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>25,43</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>0,0</b>	<b>75,43</b>	<b>0</b>	<b>560,48</b>	<b>0</b>	<b>91,67</b>	<b>0</b>
<b>5 день</b>													
54-13к2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200		8,7		10,6		40		289,9		30,8	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10		2,33		3,00		0		36,36		10	

ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20		0,43		2,4		9,6		62,4		8,09	
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200		0		-		19		80		13,00	
ПР	Хлеб	60		4,6		0,6		23		115,8		4,40	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>0</b>	<b>16,06</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>	<b>91,6</b>	<b>0,0</b>	<b>584,46</b>	<b>0</b>	<b>66,29</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за 5 дней:</b>	<b>2515</b>	<b>0</b>	<b>103,65</b>	<b>0</b>	<b>68,46</b>	<b>0</b>	<b>369,49</b>	<b>0</b>	<b>2512,42</b>	<b>0</b>	<b>380,3</b>	<b>0</b>
<b>6 день (понедельник)</b>													
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		2,19	
№ 428	Булочка школьная	60		3		1		18		92		17,00	
ПР	Хлеб	40		3,06		0,4		15,3		77,2		2,93	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>14,66</b>	<b>0</b>	<b>12,9</b>	<b>0</b>	<b>78,53</b>	<b>0</b>	<b>487,7</b>	<b>0</b>	<b>54,08</b>	<b>0</b>
<b>7 день (вторник)</b>													
279-331	Тефтели мясные с соусом	140		9,49		10,55		12,01		180,73		77,15	
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		2,19	
ПР	Хлеб	60		4,6		0,6		23		115,8		4,40	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>0</b>	<b>17,29</b>	<b>0</b>	<b>16,85</b>	<b>0</b>	<b>65,11</b>	<b>0</b>	<b>481,23</b>	<b>0</b>	<b>108,84</b>	<b>0</b>
<b>8 день (среда)</b>													
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200		4,9		6,9		24,6		179,9		26,71	
№ 428	Булочка школьная	70		5,83		2,24		31,4		169,16		19,42	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>13,23</b>	<b>0</b>	<b>9,44</b>	<b>0</b>	<b>73,9</b>	<b>0</b>	<b>433,36</b>	<b>0</b>	<b>50,52</b>	<b>0</b>
<b>9 день (четверг)</b>													
261	Печень, тушеная 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	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,4		2,19	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>0</b>	<b>20,16</b>	<b>0</b>	<b>14,36</b>	<b>0</b>	<b>56,7</b>	<b>0,0</b>	<b>451,3</b>	<b>0</b>	<b>77,18</b>	<b>0</b>
<b>10 день (пятница)</b>													
54-5м-2020	Котлета из курицы	90		17,4		4,32		11,28		153,96		62,78	
54-3соус-2020	Соус красный основной	30		0,96		0,78		2,76		22,08		1,50	
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150		4,4		5,9		33,6		205,3		10,20	
ПР	Напиток "Витошка" с витаминами	200		0		-		19		80		13,00	
ПР	Хлеб	30		2,3		0,3		11,5		57,9		2,20	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>25,06</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>78,14</b>	<b>0</b>	<b>519,24</b>	<b>0</b>	<b>89,68</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за 5 дней:</b>	<b>2530</b>	<b>0</b>	<b>90,4</b>	<b>0</b>	<b>64,85</b>	<b>0</b>	<b>352,38</b>	<b>0</b>	<b>2372,83</b>	<b>0</b>	<b>380,3</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>5 045</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	<b>0</b>	<b>133</b>	<b>0</b>	<b>722</b>	<b>0</b>	<b>4 885</b>	<b>0</b>	<b>761</b>	<b>0</b>