

И.О. директора **ЕМУП Столовая № 41**  
**Н.С. Аристова**

Утверждаю:

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 92  
**Е.Ю. Косов**



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023**  
**Комплекс 1-4 классы, 81,02 руб. 1 смена**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...  
 Категория питающихся: 1-4 классы  
 Тип планового меню: 81-02 (1-4) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	531	590,24	19,78	22,13	88,47	148,02	0,18	0,82	1,54	322,93	60,53	299,41
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц		590,24	19,78	22,13	88,47	148,02	0,18	0,82	1,54	322,93	60,53	299,41
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	60	215,40	7,55	13,48	16,82	107,30	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40
Чай с сахаром, кг	180	211,03	5,60	6,45	33,15	40,72	0,14	0,45	0,97	104,48	35,73	139,47
Йогурт 125г, шт	125	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	16	71,25	5,00	1,88	17,88							
		35,52	1,18	0,21	7,05							
<b>1 нед. Вторник</b>												
Завтрак	506	563,49	23,12	17,67	76,56	120,65	0,14	13,54	3,41	233,79	54,55	320,32
Пудинг из творога, кг	150	306,13	18,04	15,22	23,96	110,81	0,07	0,50	0,73	166,70	27,18	247,21
Стушеное молоко, кг	10	32,80	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42					5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05							
<b>1 нед. Среда</b>												
Завтрак	500	664,40	25,93	22,31	90,77	225,20	0,22	6,02	3,85	111,84	53,59	280,94
Гуляш из говядины, кг	90	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
Чай с молоком, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42					5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23							
<b>1 нед. Четверг</b>												
Завтрак	500	598,94	26,26	28,57	57,75	319,90	0,18	10,91	5,74	440,59	61,03	467,09
Бутерброд с сыром 20/30, порц	50	149,20	7,45	6,23	15,42	42,00	0,04	0,14	0,14	205,70	14,90	139,50
Омлет натуральный, кг	130	242,39	14,30	19,43	2,56	263,90	0,08	0,23	2,67	107,35	18,14	235,59
Напиток из цикория с молоком, кг	200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82							
<b>1 нед. Пятница</b>												
Завтрак	500	486,95	25,12	11,85	70,85	93,53	0,23	26,34	3,16	102,37	105,42	283,61
Суфле из мяса курицы, кг	90	132,89	16,82	5,74	4,21	58,55	0,04	0,11	1,19	35,86	57,05	144,22
Картофельное пюре, кг	150	145,49	3,33	4,73	22,92	34,98	0,16	25,98	1,23	47,99	33,48	99,29
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42					5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23							
<b>2 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	531	579,39	18,41	22,53	85,63	152,07	0,08	0,79	1,00	309,06	50,73	272,93
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	60	215,40	7,55	13,48	16,82	107,30	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40
Каша рисовая молочная с маслом, кг	150	200,18	4,23	6,85	30,32	44,77	0,04	0,43	0,43	90,61	25,93	112,99
Чай с сахаром, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54



Йогурт 125г, шт												
									17,88			
Хлеб ржаной, кг												
									7,05			
<b>2 нед. Вторник</b>												
Завтрак												
									154,93			
Мексиканский флан (твороженный десерт), кг												
									154,93			
Стушеное молоко, кг												
									4,70			
Чай лимонный с сахаром, кг												
									5,55			
Фрукт, кг												
									14,77			
Батон витаминизированный, кг												
									9,80			
Хлеб ржаной, кг												
									15,42			
									7,05			
<b>2 нед. Среда</b>												
Завтрак												
									131,58			
Суфле из минтая с рисом, кг												
									78,31			
Картофельное пюре, кг												
									78,31			
Чай с молоком, кг												
									8,60			
Батон витаминизированный, кг												
									22,92			
									17,42			
									20,56			
									8,82			
<b>2 нед. Четверг</b>												
Завтрак												
									397,98			
Бутерброд с маслом сливочным 10/30, порц												
									57,78			
Омлет с сыром, кг												
									57,78			
Напиток из цикория с молоком, кг												
									16,82			
									2,96			
Фрукт, кг												
									21,15			
									9,80			
									7,05			
<b>2 нед. Пятница</b>												
Завтрак												
									356,19			
Гуляш из курицы, кг												
									97,11			
Макаронные изделия отварные, кг												
									97,11			
Кисель с витаминами "Витощка", кг												
									6,42			
Батон витаминизированный, кг												
									38,55			
Хлеб ржаной, кг												
									23,50			
									15,42			
									13,23			
									0,46			
									6,00			
									6,00			
									0,02			
									3,14			
									0,28			
									2,20			
									0,37			
									2,86			
									2,86			
									5,47			
									0,88			
									20,10			
									0,03			
									5,70			
									3,90			
									0,69			
									3,97			
									252,23			
									252,23			
									185,15			
									30,70			
									11,08			
									16,00			
									5,70			
									0,37			
									27,92			
									27,92			
									1,39			
									25,98			
									0,55			
									0,04			
									0,18			
									10,86			
									10,86			
									0,03			
									0,09			
									0,54			
									10,00			
									0,49			
									38,27			
									38,27			
									20,11			
									12,45			
									5,70			
									3,90			
									19,50			
									354,31			
									354,31			
									281,20			
									3,40			
									20,71			
									11,00			
									3,90			
									336,99			
									336,99			
									146,10			
									33,48			
									18,00			
									5,20			
									426,08			
									426,08			
									21,40			
									312,68			
									81,00			
									11,00			
									202,20			
									202,20			
									134,71			
									48,00			
									19,50			