

И.О. директора **ЕМУП Столовая № 41**

Утверждаю:

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

**Н.С. Аристова**  


**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023**  
**Комплекс 5-11 классы, 93,57 руб. (родительская плата)**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...  
 Категория питающихся: 5-11 классы  
 Тип планового меню: 93-57 (5-11) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>Категория питающихся</b>												
<b>5-11 классы</b>												
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Завтрак												
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	550	761,67	30,87	29,12	92,78	210,84	0,31	8,35	4,75	86,75	65,97	264,13
Рис с овощами и куркумой, кг	100	262,97	20,82	18,57	3,17	210,84	0,31	8,35	4,75	86,75	65,97	264,13
Чай с сахаром, кг	180	270,32	4,25	9,70	41,04	180,36	0,07	6,55	1,18	24,12	32,70	97,53
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
30	66,60	2,21	0,39	13,23					0,69			
<b>1 нед. Вторник</b>												
Завтрак												
Азу мясное, кг	550	848,45	25,71	38,66	99,33	40,75	1,07	6,63	7,61	55,60	167,99	347,91
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	100	338,27	11,15	31,26	2,97	40,75	1,07	6,63	7,61	55,60	167,99	347,91
Напиток ягодный, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	84,10	0,13		20,91	40,23	0,31	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
30	66,60	2,21	0,39	13,23					0,69			
<b>1 нед. Среда</b>												
Завтрак												
Тефтелька мясная с отрубями, кг	550	772,76	30,82	21,29	114,98	129,19	0,51	131,50	4,65	56,91	59,08	210,70
Макаронные изделия отварные, кг	100	249,67	30,82	21,29	114,98	129,19	0,51	131,50	4,65	56,91	59,08	210,70
Напиток из плодов шиповника, кг	180	256,49	7,15	5,14	10,77	3,60	0,26	1,50	1,79	19,77	47,05	151,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	101,60	0,32	0,14	46,26	38,79	0,11	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28	86,80	0,13		0,80	16,00		
30	66,60	2,21	0,39	13,23					0,69			
<b>1 нед. Четверг</b>												
Завтрак												
Фрикасе из куриного филе, кг	550	704,49	29,86	24,17	94,73	378,91	0,34	6,88	4,29	102,02	163,51	329,20
Булгур с овощами, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	378,91	0,34	6,88	4,29	102,02	163,51	329,20
Чай лимонный с сахаром, кг	180	267,90	6,61	9,74	41,83	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28	0,14	0,00	2,94	0,08	14,89	11,08	20,71
30	66,60	2,21	0,39	13,23			0,13		0,80	16,00		
<b>1 нед. Пятница</b>												
Завтрак												
Рагу из курицы с овощами, кг	550	578,10	27,51	8,43	97,68	335,14	0,40	37,35	5,84	95,66	116,34	260,15
Компот из смеси сухофруктов, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	335,14	0,40	37,35	5,84	95,66	116,34	260,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28	0,60	0,13	0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
30	66,60	2,21	0,39	13,23					0,80	16,00		
<b>2 нед. Понедельник</b>												
Завтрак												
Плов с курицей и куркумой, кг	550	745,30	33,35	20,23	107,44	312,63	0,28	7,49	4,39	77,47	137,97	315,97
Чай с сахаром, кг	280	516,92	27,55	19,38	107,44	312,63	0,28	7,49	4,39	77,47	137,97	315,97
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,38	0,50	0,13	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	15,07		0,13	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
30	66,60	2,21	0,39	13,23					0,80	16,00		
<b>2 нед. Вторник</b>												
Завтрак												
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	550	791,43	28,01	22,99	118,37	248,14	0,33	6,48	6,23	76,93	41,99	237,27
Завтрак	550	791,43	28,01	22,99	118,37	248,14	0,33	6,48	6,23	76,93	41,99	237,27



Гуляш из говядины, кг	100	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Макаронные изделия отварные, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	1,06	1,06	14,94	10,43	57,60
Компот из смеси сухофруктов, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60		0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
<b>2 нед. Среда</b>												
Завтрак												
Филе минтая с овощами в соусе, кг	550	589,57	23,87	14,67	90,80	228,18	0,50	41,68	3,99	106,36	70,52	274,51
Картофельное пюре, кг	100	165,88	14,44	8,28	8,88	186,20	0,17	6,76	0,81	28,68	28,35	152,61
Напиток ягодный, кг	180	174,59	4,00	5,68	27,51	41,98	0,19	31,18	1,48	57,58	40,17	119,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
<b>2 нед. Четверг</b>												
Завтрак												
Чихихбили из филе куриного, кг	550	568,44	29,43	11,90	85,08	33,66	0,23	10,12	3,63	60,13	104,43	225,43
Рис припущенный с овощной смесью, кг	100	132,47	29,43	11,90	85,08	33,66	0,23	10,12	3,63	60,13	104,43	225,43
Чай с сахаром, кг	180	207,59	5,13	6,56	4,44	33,51	0,06	9,81	1,64	21,93	74,59	149,31
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,38	0,50	0,13	32,07	0,15	0,03	0,06	0,45	9,38	18,84	55,52
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	15,07		0,13	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
<b>2 нед. Пятница</b>												
Завтрак												
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	550	685,10	20,81	32,76	75,29	0,78	0,99	38,09	4,35	75,29	72,20	252,42
Чай лимонный с сахаром, кг	280	456,65	14,98	31,92	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,60	61,13	231,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			