

Утверждаю:
И.О. директора ЕМУП Столовая № 41
Н.С.Аристова

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 5-11 классы, 93,57 руб. 1 смена

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
Категория питающихся 5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	550	761,67	30,87	29,12	92,78	210,84	0,31	8,35	4,75	86,75	65,97	264,13
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	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	180	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Чай с сахаром, кг	200	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	40	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			0,80	0,80	16,00		
30	30	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
1 нед. Вторник												
Завтрак	550	848,45	25,71	38,66	99,33	40,75	1,07	6,63	7,61	55,60	167,99	347,91
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	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Напиток ягодный, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31	4,87	19,75	144,28	144,28	216,63
Напиток витаминизированный пшеничный, кг	200	84,10	0,13	0,33	20,91			3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28			0,80	0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	40	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
30	30	772,76	30,82	21,29	114,98	129,19	0,51	131,50	4,65	56,91	59,08	210,70
1 нед. Среда												
Завтрак	550	772,76	30,82	21,29	114,98	129,19	0,51	131,50	4,65	56,91	59,08	210,70
Тефтелька мясная с отрубями, кг	100	249,67	18,05	15,29	10,77	3,60	0,26	1,50	1,79	19,77	47,05	151,50
Макаронные изделия отварные, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	1,06	14,94	10,43	10,43	57,60
Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28			0,80	0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	40	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
30	30	704,49	29,86	24,17	94,73	378,91	0,34	6,88	4,29	102,02	163,51	329,20
1 нед. Четверг												
Завтрак	550	704,49	29,86	24,17	94,73	378,91	0,34	6,88	4,29	102,02	163,51	329,20
Фрикасе из куриного филе, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Булгур с овощами, кг	180	267,90	6,61	9,74	41,83	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10
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
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28			0,80	0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	40	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
30	30	578,10	27,51	8,43	97,68	335,14	0,40	37,35	5,84	95,66	116,34	260,15
1 нед. Пятница												
Завтрак	550	578,10	27,51	8,43	97,68	335,14	0,40	37,35	5,84	95,66	116,34	260,15
Рагу из курицы с овощами, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
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			0,80	0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	40	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
30	30	745,30	33,35	20,23	107,44	312,63	0,28	7,49	4,39	77,47	137,97	315,97
2 нед. Понедельник												
Завтрак	550	745,30	33,35	20,23	107,44	312,63	0,28	7,49	4,39	77,47	137,97	315,97
Плов с курицей и куркумой, кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28			0,80	0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	40	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
30	30	791,43	28,01	22,99	118,37	248,14	0,33	6,48	6,23	76,93	41,99	237,27
2 нед. Вторник												
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	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			
2 нед. Среда												
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		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
2 нед. Четверг												
Завтрак												
Чахохбили 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	568,44	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	132,47	18,49	4,49	4,44	33,51	0,06	9,81	1,64	21,93	74,59	149,31
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	207,59	5,13	6,56	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	20,28		0,13	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,80	16,00		
2 нед. Пятница												
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			