

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, 115,00 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...  
 Категория питающихся: 5-11 классы  
 Тип планового меню: 115-00

Организация	Вес порции	Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>Категория питающихся</b>												
<b>5-11 классы</b>												
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Обед	822	982,79	39,33	32,97	130,71	47,45	0,47	13,63	6,64	117,15	84,90	321,24
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг		982,79	39,33	32,97	130,71	47,45	0,47	13,63	6,64	117,15	84,90	321,24
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	250	130,48	5,08	6,46	12,96	16,97	0,08	11,62	1,16	32,48	19,22	56,72
Рис припущенный с куркумой, кг	100	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	180	266,86	4,48	6,71	47,01		0,05	0,23	1,04	11,32	33,51	97,98
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
42	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>1 нед. Вторник</b>												
Обед	822	1 072,04	33,00	46,56	129,69	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Борщ Морячок со сметаной, кг		1 072,04	33,00	46,56	129,69	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Азу мясное, кг	250	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
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	1,80	2,48
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	75,69	0,11		18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
42	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>1 нед. Среда</b>												
Обед	822	1 011,93	38,40	29,34	148,69	221,53	0,72	133,20	6,77	104,30	84,14	295,73
Рассольник ленинградский со сметаной, кг		1 011,93	38,40	29,34	148,69	221,53	0,72	133,20	6,77	104,30	84,14	295,73
Тефтеля мясная с отрубями, кг	250	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
Макаронные изделия отварные, кг	100	249,67	18,05	15,29	10,77	3,60	0,26	1,50	1,79	19,77	47,05	151,50
Напиток из плодов шиповника, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	117,00	1,06	14,94	10,43	57,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01		0,29	5,58	1,44	1,44
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
42	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>1 нед. Четверг</b>												
Обед	822	948,44	40,86	28,83	134,35	492,12	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Суп гороховый куриный, кг		948,44	40,86	28,83	134,35	492,12	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Фрикасе из куриного филе, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Булгур с овощами, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Чай лимонный с сахаром, кг	180	267,90	6,61	9,74	41,83	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
42	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>1 нед. Пятница</b>												
Обед	822	832,90	35,66	15,60	135,57	427,86	0,63	53,24	7,93	135,55	140,42	335,74
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг		832,90	35,66	15,60	135,57	427,86	0,63	53,24	7,93	135,55	140,42	335,74
Рагу из курицы с овощами, кг	250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
Компот из смеси сухофруктов, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54	0,23	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
42	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>2 нед. Понедельник</b>												
Обед	812	936,89	39,85	28,06	130,88	414,36	0,43	37,91	6,19	136,76	159,15	377,64
Щи из свежей капусты со сметаной, кг		936,89	39,85	28,06	130,88	414,36	0,43	37,91	6,19	136,76	159,15	377,64
Плов с курицей и куркумой, кг	250	122,09	4,12	7,52	9,51	101,74	0,08	30,45	1,13	52,58	22,28	63,73
Чай с сахаром, кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56		0,20	0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	60	147,60	4,64	0,50	30,42		0,20		1,20	24,00		
42	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>2 нед. Вторник</b>												
Обед	822	1 018,25	35,44	30,88	149,44	349,40	0,51	27,67	8,41	138,14	66,62	302,42

Обед	822	1 018,25	35,44	30,88	149,44	349,40	0,51	27,67	8,41	138,14	66,62	302,42
Борщ со сметаной, кг	250	139,42	4,27	7,49	13,75	101,32	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
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	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54		0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>2 нед. Среда</b>												
Обед	820	814,88	32,01	23,68	117,94	246,09	0,75	54,73	5,96	148,04	92,23	346,05
Солянка домашняя со сметаной, кг	250	814,88	32,01	23,68	117,94	246,09	0,75	54,73	5,96	148,04	92,23	346,05
Филе минтая с овощами в соусе, кг	100	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
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	180	75,69	0,11	0,58	18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
40		88,80	2,95	0,51	17,63				0,92			
<b>2 нед. Четверг</b>												
Обед	822	812,45	40,46	16,55	124,39	147,01	0,58	24,46	6,92	122,67	143,53	348,19
Суп гороховый куриный, кг	250	812,45	40,46	16,55	124,39	147,01	0,58	24,46	6,92	122,67	143,53	348,19
Чахобили из филе куриного, кг	100	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Рис припущенный с овощной смесью, кг	180	207,59	5,13	6,56	32,07	0,15	0,03	0,06	0,45	9,38	18,84	55,52
Чай лимонный с сахаром, кг	180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>2 нед. Пятница</b>												
Обед	822	1 021,13	28,36	47,06	119,29	130,26	1,25	51,58	6,48	163,43	95,52	335,62
Суп-пюре овощной с гречками, кг	250	1 021,13	28,36	47,06	119,29	130,26	1,25	51,58	6,48	163,43	95,52	335,62
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	250	241,93	4,40	13,91	24,99	129,50	0,16	13,79	1,27	77,61	24,42	85,27
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	180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
42		93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			