

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 1-4 классы, 121,52 руб. 2 смена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 121-52 (1-4) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	771	1 211,50	39,35	42,38	161,69	191,31	0,40	16,38	5,49	109,25	72,57	278,19
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	200	1 211,50	39,35	42,38	161,69	191,31	0,40	16,38	5,49	109,25	72,57	278,19
Рис с овощами и куркумой, кг	90	104,38	4,06	5,17	10,37	13,58	0,07	9,30	0,93	25,98	15,37	46,98
Березка 70 г	150	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Чай с сахаром, кг	70	395,60	6,40	11,50	61,50	150,30	0,06	5,46	0,98	20,10	27,25	81,28
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56				0,23	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		
	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
1 нед. Вторник												
Обед												
Борщ Морячок со сметаной, кг	781	1 213,49	35,38	49,83	130,56	98,36	1,07	22,00	7,93	97,12	171,62	350,81
Азу мясное, кг	200	1 213,49	35,38	49,83	130,56	98,36	1,07	22,00	7,93	97,12	171,62	350,81
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	90	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Булочка Посадская с повидлом 80 г	150	304,44	10,04	28,13	2,67	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
Напиток ягодный, кг	80	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26	4,06	4,06	16,46	120,23	180,53
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	318,00	8,19	9,33	25,34				0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб ржаной, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		
	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
1 нед. Среда												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	801	888,54	32,57	25,50	131,78	199,50	0,62	140,11	7,70	101,83	81,65	264,94
Тефтели мясная с отрубями, кг	200	888,54	32,57	25,50	131,78	199,50	0,62	140,11	7,70	101,83	81,65	264,94
Макаронные изделия отварные, кг	90	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Фрукт, кг	150	224,70	16,24	13,76	9,70	3,24	0,23	1,35	1,61	17,79	42,35	136,35
Напиток из плодов шиповника, кг	100	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	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	53	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01	117,00	0,29	5,58	1,44	1,44
	28	47,00	0,20	0,06	11,00	39,12	0,01	58,50	0,13	2,85	0,72	0,72
1 нед. Четверг												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	751	990,11	38,10	31,17	141,00	417,55	0,55	15,55	6,03	136,11	173,31	384,72
Фрикасе из куриного филе, кг	200	990,11	38,10	31,17	141,00	417,55	0,55	15,55	6,03	136,11	173,31	384,72
Булгур с овощами, кг	90	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Печенье сливочное 50 г, шт	150	187,33	15,67	12,23	4,16	151,17	0,05	0,85	1,00	28,72	56,86	124,54
Чай лимонный с сахаром, кг	50	223,25	5,51	8,12	34,86	175,67	0,12	2,50	1,34	32,85	74,38	141,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	210,00	4,00	6,50	33,00				0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб ржаной, кг	53	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	1,06	21,20		
	28	30,38	0,24	0,06	6,64	0,06	0,00	1,32	0,53	10,60		
1 нед. Пятница												
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	801	733,13	29,61	13,22	121,83	366,51	0,54	54,78	8,76	130,59	128,72	296,35
Рагу из курицы с овощами, кг	200	733,13	29,61	13,22	121,83	366,51	0,54	54,78	8,76	130,59	128,72	296,35
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
Фрукт, кг	240	242,32	18,66	6,60	27,78	286,75	0,23	31,67	2,65	48,73	94,58	209,78
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	117,36	0,40	0,40	28,58	0,54	0,03	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб ржаной, кг	53	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
	28	24,66	0,20	0,20	4,90	2,50	0,01	5,00	1,06	21,20		
2 нед. Понедельник												
Обед												
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	801	837,33	33,92	23,94	120,65	354,35	0,40	40,78	7,30	132,50	145,56	333,70
	200	97,67	3,30	6,02	7,61	81,39	0,07	24,36	0,90	42,06	17,82	50,99

