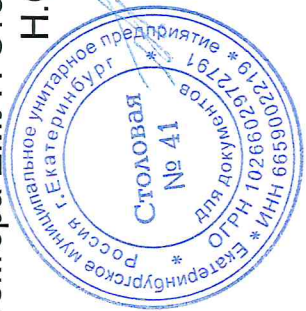


Утверждаю:
И.О. директора ЕМУП Столовая № 41
Н.С.Аристова



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, 140,37 руб. 2 смена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 140-37 (5-11) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся 5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Суп Миннестроне куриный с овощами и сметаной, кг	892	1 381,85	45,50	47,47	186,23	227,81	0,49	19,95	6,78	129,95	84,09	320,79
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	250	1 381,85	45,50	47,47	186,23	227,81	0,49	19,95	6,78	129,95	84,09	320,79
Рис с овощами и куркумой, кг	100	130,48	5,08	6,46	12,96	16,97	0,08	11,62	1,16	32,48	19,22	58,72
Березка 70 г	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	70	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	180	395,60	6,40	11,50	61,50			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	70	57,04	0,45	0,11	13,56				1,40	28,00		
	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
1 нед. Вторник												
Обед												
Борщ Морючок со сметаной, кг	902	1 390,04	41,19	55,89	155,03	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Азу мясное, кг	250	1 390,04	41,19	55,89	155,03	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	100	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
Булочка Посадская с повидлом 80 г	180	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	80	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31		4,87	19,75	144,28	216,63
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	318,00	8,19	9,33	25,34							
Хлеб ржаной, кг	70	75,69	0,11	0,58	18,82			0,01	3,38	3,69	1,80	2,48
	42	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			
1 нед. Среда												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	922	1 058,93	38,80	29,74	158,49	226,53	0,75	143,20	8,97	120,30	93,14	306,73
Тефтелька мясная с отрубями, кг	250	1 058,93	38,80	29,74	158,49	226,53	0,75	143,20	8,97	120,30	93,14	306,73
Макаронные изделия отварные, кг	100	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
Фрукт, кг	180	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	100	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	10,00	1,06	14,94	10,43	57,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	117,00	0,29	5,58	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	70	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01	1,40	1,40	28,00	1,44	1,44
	42	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23	0,97			
	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
1 нед. Четверг												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	872	1 158,44	44,86	35,33	167,35	492,12	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Фрикасе из куриного филе, кг	250	1 158,44	44,86	35,33	167,35	492,12	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Булгур с овощами, кг	100	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Печенье сливочное 50 г, шт	180	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	50	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	210,00	4,00	6,50	33,00			0,00	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб ржаной, кг	70	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	1,40	28,00		
	42	93,24	3,10	0,54	18,52			0,23	0,97			
1 нед. Пятница												
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	922	879,90	36,06	16,00	145,37	432,86	0,66	63,24	10,13	151,55	149,42	346,74
Рагу из курицы с овощами, кг	250	879,90	36,06	16,00	145,37	432,86	0,66	63,24	10,13	151,55	149,42	346,74
Фрукт, кг	280	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	100	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	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	70	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54	0,00	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
	42	93,24	3,10	0,54	18,52			0,23	1,40	28,00		
2 нед. Понедельник												
Обед												
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	922	1 008,49	41,03	28,64	145,75	419,36	0,49	47,91	8,59	156,76	168,15	388,64
	250	1 008,49	41,03	28,64	145,75	419,36	0,49	47,91	8,59	156,76	168,15	388,64
		122,09	4,12	7,52	9,51	101,74	0,08	30,45	1,13	52,58	22,28	63,73

Плов с курицей и кукурузой, кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
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
Чай с сахаром, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
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			
2 нед. Вторник												
Обед												
Борщ со сметаной, кг	872	1 228,25	39,44	37,38	182,44	349,40	0,51	27,67	8,41	138,14	66,62	302,42
Гуляш из говядины, кг	250	139,42	4,27	7,49	182,44	349,40	0,51	27,67	8,41	138,14	66,62	302,42
Макаронные изделия отварные, кг	100	239,54	15,12	17,11	13,75	101,32	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
Печенье сливочное 50 г, шт	180	256,49	7,15	5,14	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Компот из смеси сухофруктов, кг	50	210,00	4,00	6,50	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	117,36	0,40	0,02	33,00							
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49	0,54	0,23	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
2 нед. Среда												
Обед												
Солянка домашняя со сметаной, кг	800	1 097,98	36,25	39,35	148,20	131,63	0,69	59,21	7,22	181,61	110,26	408,66
Фишбургер с горбушей сыром и помидором, порц	250	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
Картофель запеченный, кг	170	455,33	21,53	17,18	53,45	113,25	0,20	7,51	2,45	106,92	45,33	231,56
Напиток ягодный, кг	120	242,04	3,48	12,68	28,41	0,47	0,21	34,91	1,70	24,91	41,22	102,81
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	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
2 нед. Четверг												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	892	1 149,45	44,26	23,45	17,63	147,01	0,58	24,46	6,92	122,67	143,53	348,19
Чахобили из филе куриного, кг	250	149,86	7,86	4,27	188,99	147,01	0,58	24,46	6,92	122,67	143,53	348,19
Рис припущенный с овощной смесью, кг	100	132,47	18,49	4,49	4,44	33,51	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Рогалик Посадский со стуженным молоком 70	180	207,59	5,13	6,56	32,07	0,15	0,03	9,81	1,64	21,93	74,59	149,31
Чай лимонный с сахаром, кг	70	337,00	3,80	6,90	64,60			0,06	0,45	9,38	18,84	55,52
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	1,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
2 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре овощной с гречками, кг	922	1 016,52	28,29	47,35	117,18	135,14	1,28	75,89	8,61	166,21	94,55	327,98
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	250	241,93	4,40	13,91	117,18	135,14	1,28	75,89	8,61	166,21	94,55	327,98
Фрукт, кг	280	456,65	14,98	31,92	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,60	61,13	231,71
Напиток витаминизированный "Витошка", 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 витаминизированный пшеничный, кг	180	5,49			1,38		0,23	16,95	1,40	28,00		
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49							
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52							