

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 2-х разовое 1-4 классы, 202,54 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 202-54 (1-4) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	531	882,17	29,47	30,39	125,35	186,81	0,29	7,02	3,48	215,25	66,08	287,75
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	60	590,24	19,78	22,13	88,47	148,02	0,18	0,82	1,54	322,93	60,53	299,41
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	150	215,40	7,55	13,48	16,82	107,30	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40
Чай с сахаром, кг	180	211,03	5,60	6,45	33,15	40,72	0,14	0,45	0,97	104,48	35,73	139,47
Йогурт 125г, шт	125	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05				0,37			
Обед	771	1 174,11	39,17	38,65	162,23	225,59	0,40	13,23	5,42	107,57	71,62	276,10
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	200	104,38	4,06	5,17	10,37	13,58	0,07	9,30	0,93	25,98	15,37	46,98
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	90	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Рис с овощами и кукумой 2, кг	150	187,88	3,36	4,36	34,73	184,58	0,06	2,31	0,91	18,42	26,31	79,19
Березка 70 г	70	395,60	6,40	11,50	61,50							
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	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17			21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
Обед	888,49	29,25	33,75	103,56	109,50		0,60	17,77	5,67	165,46	113,09	335,56
1 нед. Вторник												
Завтрак	506	563,49	23,12	17,67	76,56	120,65	0,14	13,54	3,41	233,79	54,55	320,32
Пудинг из творога, кг	150	306,13	18,04	15,22	23,96	110,81	0,07	0,50	0,73	166,70	27,18	247,21
Сгущенное молоко, кг	10	32,80	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
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
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
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05				0,37			
Обед	781	1 213,49	35,38	49,83	130,56	98,36	1,07	22,00	7,93	97,12	171,62	350,81
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Азу мясное, кг	90	304,44	10,04	28,13	2,67	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26		4,06	16,46	120,23	180,53
Булочка Посадская с повидлом 80 г	80	318,00	8,19	9,33	25,34							
Напиток ягодный, кг	180	75,69	0,11	0,44	18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17			21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
Обед	500	796,34	33,32	25,17	109,45	220,67	0,65	73,06	7,68	142,60	100,00	362,62
1 нед. Среда												
Завтрак	500	664,40	25,93	22,31	90,77	225,20	0,22	6,02	3,85	111,84	53,59	280,94
Гуляш из говядины, кг	90	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
Чай с молоком, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
Обед	801	928,28	40,71	28,02	128,14	216,15	1,09	140,11	11,52	173,35	146,41	444,31
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
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
Тертелька мясная с отрубями, кг	90	224,70	16,24	13,76	9,70	3,24	1,35	1,61	1,61	17,79	42,35	136,35
Горошница, кг	150	253,48	14,10	6,81	34,91	48,98	0,55		4,70	83,98	73,45	227,36
Напиток из плодов шиповника, кг	180	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01	117,00	0,29	5,58	1,44	1,44
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17			21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			

Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34	92,99	0,42	21,06	0,64	123,43	87,31	294,83
2 нед. Среда												
Завтрак	500	804,62	31,22	24,19	115,42	92,99	0,42	21,06	0,64	123,43	87,31	294,83
Суфле из минтая с рисом, кг		602,03	22,76	22,55	78,31	131,58	0,34	27,92	2,53	150,96	79,85	336,99
Картофельное пюре, кг	90	217,47	13,05	15,02	8,60	91,59	0,13	1,39	0,75	22,55	23,18	146,10
Чай с молоком, кг	150	145,49	3,33	4,73	22,92	34,98	0,16	25,98	1,23	47,99	33,48	99,29
Батон витаминизированный, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Хлеб ржаной, кг	40	104,80	3,00	1,16	20,56					7,60	5,20	26,00
Обед	20	44,40	1,47	0,26	8,82							
Солянка домашняя со сметаной, кг	751	1 007,20	39,67	25,84	152,52	54,41	0,49	14,20	5,34	95,89	94,77	252,67
Котлета куриная, кг	200	110,17	4,07	6,91	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
Макаронные изделия отварные, кг	90	205,06	19,37	7,35	15,25	7,76	0,11	0,09	1,64	34,48	66,76	144,74
Печенье сливочное 50 г, шт	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
Напиток ягодный, кг	50	210,00	4,00	6,50	33,00							
Напиток витаминизированный пшеничный, кг	180	75,69	0,11		18,82			0,01	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		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
2 нед. Четверг												
Завтрак	506	822,76	31,23	27,97	111,04	259,48	0,32	15,97	5,77	214,77	90,77	362,57
Бутерброд с маслом сливочным 10/30, порц		646,77	24,82	35,21	57,78	397,98	0,18	10,86	6,00	327,46	56,63	426,08
Омлет с сыром, кг	40	144,80	2,35	8,12	16,82	65,30	0,03	0,32	0,02	6,90	3,90	21,40
Напиток из цикория с молоком, кг	150	303,50	18,26	24,23	2,96	318,68	0,09	0,32	3,14	193,02	24,74	312,68
Фрукт, кг	200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
Хлеб ржаной, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Обед	16	35,52	1,18	0,21	7,05				0,37			
Суп гороховый куриный, кг	771	998,74	37,64	20,74	164,30	120,99	0,46	21,08	5,54	102,09	124,90	299,06
Чахохбили из филе куриного, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Рис припущенный с овощной смесью, кг	90	119,23	16,64	4,04	3,99	30,16	0,06	8,82	1,48	19,74	67,13	134,38
Рогалик Посадский со стуженным молоком 70	150	172,99	4,28	5,47	26,72	0,13	0,03	0,05	0,38	7,81	15,70	46,26
Чай лимонный с сахаром, кг	70	337,00	3,80	6,90	64,60							
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	53	130,38	4,10	0,44	26,87			0,17	1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
2 нед. Пятница												
Завтрак	500	676,90	23,93	25,40	87,81	232,67	0,74	47,78	4,76	83,29	79,44	240,01
Гуляш из курицы, кг		597,53	27,31	11,40	97,11	356,19	0,49	25,57	2,86	38,27	77,96	202,20
Макаронные изделия отварные, кг	90	143,59	16,89	5,86	6,42	193,86	0,07	5,47	1,29	20,11	65,37	134,71
Кисель с витаминами "Витошка", кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
Батон витаминизированный, кг	200	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				
Хлеб ржаной, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42			0,03		5,70	3,90	19,50
Обед	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
Суп-пюре овощной с гречками, кг	790	756,26	20,56	39,40	78,50	109,15	0,99	69,99	6,65	128,32	80,93	277,82
Фрукт, кг	200	193,55	3,52	11,13	19,99	103,60	0,13	11,03	1,01	62,08	19,54	68,21
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	240	391,42	12,84	27,36	23,15	0,55	0,73	30,13	2,38	38,23	52,39	198,61
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	6,10			1,53			18,83				
Хлеб ржаной, кг	30	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	0,60	12,00		
Хлеб ржаной, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46			