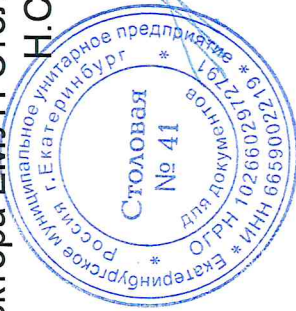


Утверждаю:  
И.О. директора ЕМУП Столовая № 41  
Н.С.Аристова

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, 5-11 классы, 233,94 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...  
 Категория питающихся: 5-11 классы  
 Тип планового меню: 233-94 (5-11) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы												
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	555	994,25	33,43	32,88	143,69	208,49	0,35	8,49	4,16	227,33	73,04	315,34
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	60	651,52	21,57	22,77	100,51	148,02	0,20	0,82	1,63	326,73	63,13	312,41
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	17,88		0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	20	71,25	5,00	1,88	17,88							
Хлеб витаминизированный, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46			
Обед	892	52,40	1,50	0,58	10,28		0,02			3,80	2,60	13,00
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	250	1 336,97	45,29	42,99	186,88	268,95	0,49	16,17	6,70	127,93	82,95	318,28
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	130,48	5,08	6,46	12,96	16,97	0,08	11,62	1,16	32,48	19,22	58,72
Рис с овощами и кукумой 2, кг	180	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Березка 70 г	70	225,45	4,03	5,23	41,68	221,50	0,07	2,77	1,09	22,11	31,57	95,02
Чай с сахаром, кг	180	395,60	6,40	11,50	61,50			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	57,04	0,45	0,11	13,56							
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23	1,40	1,40	28,00		
42		93,24	3,10	0,54	18,52			0,97				
<b>1 нед. Вторник</b>												
Завтрак	550	1 025,82	34,24	38,03	123,05	128,31	0,71	19,95	6,80	188,55	132,41	386,29
Пудинг из творога, кг	170	661,59	27,30	20,17	91,06	135,42	0,16	13,60	3,83	257,92	59,48	359,78
Сгущенное молоко, кг	10	346,95	20,44	17,25	27,16	125,59	0,08	0,56	0,83	188,93	30,80	280,17
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Батон витаминизированный, кг	40	104,80	3,00	1,16	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	20,56		0,04			7,60	5,20	26,00
Обед	902	1 390,04	41,19	55,89	155,03	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Борщ Морячок со сметаной, кг	250	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
Азу мясное, кг	100	338,27	11,15	31,26	2,97	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31		4,87	19,75	144,28	216,63
Булочка Посадская с повидлом 80 г	80	318,00	8,19	9,33	25,34							
Напиток ягодный, кг	180	75,69	0,11	18,82			0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23	1,40	1,40	28,00		
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52			0,97				
<b>1 нед. Среда</b>												
Завтрак	550	931,96	38,97	28,97	129,21	249,52	0,78	74,91	8,91	162,34	115,02	417,72
Гуляш из говядины, кг	100	757,30	29,38	25,17	104,31	252,54	0,26	6,63	4,27	118,55	59,19	313,47
Макаронные изделия отварные, кг	180	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Чай с молоком, кг	200	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
Батон витаминизированный, кг	40	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	30	104,80	3,00	1,16	20,56		0,04			7,60	5,20	26,00
Обед	922	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250	1 108,62	48,56	32,76	154,12	246,51	1,30	143,20	13,55	206,13	170,85	521,97
Фрукт, кг	100	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
Тефтеля мясная с отрубями, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Горошница, 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	304,18	16,92	8,17	41,89	58,77	0,66	5,64	100,77	88,14	272,83	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01	117,00	0,29	5,58	1,44	1,44
70		172,20	5,41	0,58	35,49		0,23	1,40	1,40	28,00		



Хлеб ржаной, кг	93,24	3,10	0,54	18,52	0,45	14,74	0,97	312,37	134,87	486,04
<b>1 нед. Четверг</b>	935,83	37,79	33,85	120,31	0,54	14,74	0,97	312,37	134,87	486,04
Завтрак	713,23	30,71	32,37	73,27	0,22	10,95	6,25	462,04	67,20	520,24
Булерброд с сыром 20/30, порц	149,20	7,45	6,23	15,42	0,04	0,14	0,14	205,70	14,90	139,50
Омлет натуральный, кг	279,68	16,50	22,42	2,96	0,09	0,27	3,08	123,86	20,93	271,84
Напиток из цикория с молоком, кг	115,95	2,64	2,26	21,15	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
Фрукт, кг	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	53,28	1,77	0,31	10,58	0,03	0,03	0,55	4,94	3,38	16,90
Батон витаминизированный, кг	68,12	1,95	0,75	13,36	0,03	0,03	0,03	162,70	202,53	451,85
<b>Обед</b>	1 158,44	44,86	35,33	167,35	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Суп гороховый куриный, кг	149,86	7,86	4,27	20,59	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Фрикасе из куриного филе, кг	208,15	17,42	13,59	4,62	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Булгур с овощами, кг	267,90	6,61	9,74	41,83	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10
Печенье сливочное 50 Г, шт	210,00	4,00	6,50	33,00	0,00	0,12	0,08	13,22	9,97	18,64
Чай лимонный с сахаром, кг	57,10	0,48	0,11	13,29	0,00	2,64	0,40	28,00	0,97	1,40
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	172,20	5,41	0,58	35,49	0,23	0,23	0,97	0,97	0,97	0,97
Хлеб ржаной, кг	93,24	3,10	0,54	18,52	0,04	0,04	0,04	7,60	5,20	26,00
<b>1 нед. Пятница</b>	718,46	32,23	14,86	113,20	0,47	47,40	6,83	134,70	134,59	336,36
Завтрак	557,02	28,40	13,73	81,04	0,28	31,55	3,53	117,85	119,75	325,99
Суфле из мяса курицы, кг	147,65	18,69	6,38	4,68	0,05	0,12	1,32	39,85	63,38	160,24
Картофельное пюре, кг	174,59	4,00	5,68	27,51	0,19	31,18	1,48	57,58	40,17	119,15
Чай с сахаром, кг	63,38	0,50	0,13	15,07	0,05	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Батон витаминизированный, кг	104,80	3,00	1,16	20,56	0,04	0,04	0,69	7,60	5,20	26,00
Хлеб ржаной, кг	66,60	2,21	0,39	13,23	0,66	63,24	10,13	151,55	149,42	346,74
<b>Обед</b>	879,90	36,06	16,00	145,37	0,66	63,24	10,13	151,55	149,42	346,74
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	167,39	5,00	6,76	20,56	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
Рагу из курицы с овощами, кг	282,70	21,76	7,69	32,41	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
Фрукт, кг	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Компот из смеси сухофруктов, кг	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	172,20	5,41	0,58	35,49	0,23	0,23	1,40	28,00	0,97	1,40
Хлеб ржаной, кг	93,24	3,10	0,54	18,52	0,04	0,04	0,97	7,60	5,20	26,00
<b>2 нед. Понедельник</b>	824,58	30,62	25,85	121,71	0,30	24,35	4,84	234,81	110,74	337,29
Завтрак	640,67	20,21	23,16	97,68	0,10	0,79	1,09	312,86	53,33	285,93
Булерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	215,40	7,55	13,48	16,82	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40
Каша рисовая молочная с маслом, кг	200,18	4,23	6,85	30,32	0,04	0,43	0,43	90,61	25,93	112,99
Чай с сахаром, кг	57,04	0,45	0,11	13,56	0,23	0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Йогурт 12Б, шт	71,25	5,00	1,88	17,88	0,02	0,02	0,46	3,80	2,60	13,00
Батон витаминизированный, кг	52,40	1,50	0,58	10,28	0,02	0,02	0,46	3,80	2,60	13,00
Хлеб ржаной, кг	44,40	1,47	0,26	8,82	0,49	47,91	8,59	156,76	168,15	388,64
<b>Обед</b>	1 008,49	41,03	28,54	145,75	0,49	47,91	8,59	156,76	168,15	388,64
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	122,09	4,12	7,52	9,51	0,08	30,45	1,13	52,58	22,28	63,73
Плов с курицей и кукумой, кг	516,92	27,55	19,38	58,87	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
Фрукт, кг	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Чай с сахаром, кг	57,04	0,45	0,11	13,56	0,23	0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	172,20	5,41	0,58	35,49	0,23	0,23	1,40	28,00	0,97	1,40
Хлеб ржаной, кг	93,24	3,10	0,54	18,52	0,04	0,04	0,97	7,60	5,20	26,00
<b>2 нед. Вторник</b>	995,18	33,43	32,05	130,65	0,35	27,98	6,35	232,78	101,59	387,13
Завтрак	660,06	28,50	20,13	89,23	0,18	13,62	4,47	278,82	61,38	398,30
Мексиканский Флан (твороженный десерт), кг	345,41	21,64	17,21	25,32	0,10	0,58	1,48	209,83	32,71	318,69
Слущенное молоко, кг	32,80	0,72	0,85	5,55	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
Чай лимонный с сахаром, кг	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	14,69	11,08	20,71
Фрукт, кг	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	104,80	3,00	1,16	20,56	0,04	0,04	0,69	7,60	5,20	26,00
Хлеб ржаной, кг	66,60	2,21	0,39	13,23	0,52	42,35	8,23	186,73	141,80	375,97
<b>Обед</b>	1 330,31	38,36	43,96	172,08	0,52	42,35	8,23	186,73	141,80	375,97
Борщ со сметаной, кг	139,42	4,27	7,49	13,75	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
Голубцы ленивые с говядиной и рисом, кг	222,19	10,39	16,27	8,57	0,06	17,76	1,70	47,30	21,91	125,31
Булгур с овощами, кг	267,90	6,61	9,74	41,83	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10



80	Булочка Посадская с повидлом 80 г	318,00	8,19	9,33	25,34	0,54	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
180	Компот из смеси сухофруктов, кг	117,36	0,40	0,02	35,49			1,40	28,00		
70	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	172,20	5,41	0,58	38,59			0,97			
42	Хлеб ржаной, кг	93,24	3,10	0,54	18,52						
2 нед. <b>Среда</b>											
550	Завтрак Суфле из минтая с рисом, кг	886,21	34,76	27,29	125,40	107,04	0,45	25,08	133,05	98,72	332,90
100	Картофельное пюре, кг	677,50	25,61	16,69	88,26	148,75	0,39	33,27	163,06	89,12	373,09
180	Чай с молоком, кг	241,63	14,50	5,55	9,55	101,77	0,14	1,54	25,06	25,75	162,34
200	Батон витаминизированный, кг	174,59	4,00	5,68	27,51	41,98	0,19	31,18	57,58	40,17	119,15
40	Хлеб ржаной, кг	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	72,83	18,00	65,60
30	Обед Хлеб ржаной, кг	66,60	2,21	0,39	13,23		0,04	0,69	7,60	5,20	26,00
840	Солянка домашняя со сметаной, кг	1 094,93	43,91	29,29	162,55	65,32	0,51	16,89	103,03	108,31	292,71
250	Котлета куриная, кг	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	30,08	21,91	71,82
100	Макаронные изделия отварные, кг	227,84	21,52	8,17	16,94	8,62	0,12	0,10	38,32	74,17	160,83
180	Печенье сливочное 50 г, шт.	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	1,06	14,94	10,43	57,60
50	Напиток ягодный, кг	210,00	4,00	6,50	33,00						
180	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	75,69	0,11	0,33	18,82		0,01	3,38	3,69	1,80	2,48
40	Хлеб ржаной, кг	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13	0,80	16,00		
40	Хлеб ржаной, кг	88,80	2,95	0,51	17,63			0,92			
550	2 нед. <b>Четверг</b> Завтрак Бутерброд с маслом сливочным 10/30, порц	954,95	36,19	29,94	134,55	272,49	0,40	17,66	228,87	102,68	400,13
450	Омлет с сыром, кг	760,45	28,12	36,42	80,10	397,98	0,22	10,86	335,06	61,83	452,08
150	Напиток из цикория с молоком, кг	144,80	2,35	8,12	16,82	65,30	0,03	6,90	6,90	3,90	21,40
200	Фрукт, кг	303,50	18,26	24,23	2,96	318,68	0,09	0,32	193,02	24,74	312,68
100	Батон витаминизированный, кг	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	111,54	18,99	81,00
40	Хлеб ржаной, кг	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00
20	Обед Хлеб ржаной, кг	104,80	3,00	1,16	20,56		0,04	7,60	7,60	5,20	26,00
892	Суп гороховый куриный, кг	44,40	1,47	0,26	8,82			0,46			
250	Чихохбили из филе куриного, кг	1 149,45	44,26	23,45	188,99	147,01	0,58	24,46	122,67	143,53	348,19
100	Рис припущенный с овощной смесью, кг	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	50,15	40,13	124,73
180	Рогалик Посадский со сгущенным молоком 70	132,47	18,49	4,49	4,44	33,51	0,06	9,81	21,93	74,59	149,31
70	Чай лимонный с сахаром, кг	207,59	5,13	6,56	32,07	0,15	0,03	0,06	9,38	18,84	55,52
180	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	337,00	3,80	6,90	64,60			0,08	13,22	9,97	18,64
70	Хлеб ржаной, кг	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	28,00		
42	Обед Хлеб витаминизированный, кг	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23	1,40			
550	2 нед. <b>Пятница</b> Завтрак Гуляш из курицы, кг	93,24	3,10	0,54	18,52			0,97			
100	Макаронные изделия отварные, кг	799,56	28,10	30,07	103,76	259,67	0,85	51,97	99,55	91,40	280,63
180	Кисель с витаминами "Витошка", кг	682,43	31,12	13,20	110,68	384,19	0,53	26,18	44,89	88,26	233,27
200	Батон витаминизированный, кг	159,55	18,76	6,51	7,13	215,40	0,08	6,08	22,35	72,63	149,68
40	Хлеб ржаной, кг	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	1,06	14,94	10,43	57,60
30	Обед Хлеб ржаной, кг	95,00	3,00	1,16	20,56	130,00	0,30	20,10	7,60	5,20	26,00
900	Суп-пюре овощной с гречками, кг	104,80	3,00	1,16	20,56		0,04	0,69			
250	Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69			
100	Напиток витаминизированный "Витошка", кг	916,69	25,09	46,95	96,83	135,14	1,18	77,77	154,21	94,55	327,98
200	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	241,93	4,40	13,91	24,99	129,50	0,16	13,79	77,61	24,42	85,27
280	Хлеб ржаной, кг	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00
40	Хлеб ржаной, кг	456,65	14,98	31,92	27,01	0,65	0,86	35,15	44,60	61,13	231,71
30	Хлеб ржаной, кг	6,10			1,53			18,83	16,00		
		66,60	3,09	0,33	20,28		0,13	0,80			
			2,21	0,39	13,23			0,69			