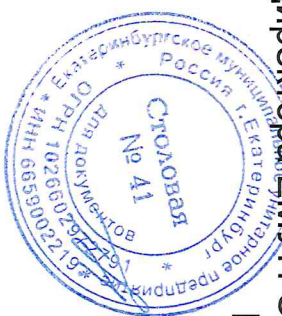


Утверждаю:

И.О. Директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С.Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 175

Н.В.Маглаева

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023**

**Комплекс 5-11 классы, 93,57 руб. (родительская плата)**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...  
 Категория питающихся: 5-11 классы  
 Тип планового меню: 93-57 (5-11) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>Категория питающихся 5-11 классы</b>												
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	550	761,67	30,87	29,12	92,78	210,84	0,31	8,35	4,75	86,75	65,97	264,13
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе,	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Рис с овощами и куркумой, кг	180	270,32	4,25	9,70	41,04	180,36	0,07	6,55	1,18	24,12	32,70	97,53
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
Азу мясное, кг	550	848,45	25,71	38,66	99,33	40,75	1,07	6,63	7,61	55,60	167,99	347,91
Завтрак	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
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
<b>1 нед. Среда</b>												
Завтрак	550	772,76	30,82	21,29	114,98	129,19	0,51	131,50	4,65	56,91	59,08	210,70
Тедгелка мясная с отрубями, кг	100	249,67	18,05	15,29	10,77	3,60	0,26	1,50	1,79	19,77	47,05	151,50
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
Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
<b>1 нед. Четверг</b>												
Завтрак	550	704,49	29,86	24,17	94,73	378,91	0,34	6,88	4,29	102,02	163,51	329,20
Фрикасе из куриного филе, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Булгур с овощами, кг	180	267,90	6,61	9,74	41,83	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10
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
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
<b>1 нед. Пятница</b>												
Завтрак	550	578,10	27,51	8,43	97,68	335,14	0,40	37,35	5,84	95,66	116,34	260,15
Рагу из курицы с овощами, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
Компот из смеси сухофруктов, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60		0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
<b>2 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	550	745,30	33,35	20,23	107,44	312,63	0,28	7,49	4,39	77,47	137,97	315,97
Плов с курицей и куркумой, кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
<b>2 нед. Вторник</b>												
Завтрак	550	791,43	28,01	22,99	118,37	248,14	0,33	6,48	6,23	76,93	41,99	237,27

<b>Завтрак</b>												
550	791,43	28,01	22,99	118,37	248,14	0,33	6,48	6,23	76,93	41,99	237,27	
100	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27	
180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60	
200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60		0,40	1,26	22,80	6,00	15,40	
40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00			
30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69				
<b>2 нед. Среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
550	589,57	23,87	14,67	90,80	228,18	0,50	41,68	3,99	106,36	70,52	274,51	
100	165,88	14,44	8,28	90,80	186,20	0,17	6,76	0,81	28,68	28,35	152,61	
180	174,59	4,00	5,68	8,88	41,98	0,19	31,18	1,48	57,58	40,17	119,15	
200	84,10	0,13	0,33	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75	
40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00			
30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69				
<b>2 нед. Четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
550	568,44	29,43	11,90	85,08	33,66	0,23	10,12	3,63	60,13	104,43	225,43	
100	568,44	29,43	11,90	85,08	33,66	0,23	10,12	3,63	60,13	104,43	225,43	
180	132,47	18,49	4,49	4,44	33,51	0,06	9,81	1,64	21,93	74,59	149,31	
100	207,59	5,13	6,56	32,07	0,15	0,03	0,06	0,45	9,38	18,84	55,52	
200	63,38	0,50	0,13	15,07		0,03	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60	
40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00			
30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69				
<b>2 нед. Пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
550	685,10	20,81	32,76	75,29	0,78	0,99	38,09	4,35	75,29	72,20	252,42	
280	456,65	14,98	31,92	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,60	61,13	231,71	
200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71	
40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00			
30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69				