

Утверждаю:

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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 175
Н.В. Малглаева

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 2х-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	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	555	848,95	30,62	32,19	113,70	235,84	0,37	15,24	4,48	235,67	80,62	328,41
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	60	215,40	7,55	13,48	16,82	148,02	0,20	0,82	1,63	326,73	63,13	312,41
Чай с сахаром, кг	150	211,03	5,60	6,45	33,15	107,30	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40
Йогурт 125г, шт	180	57,04	0,45	0,11	17,88	40,72	0,14	0,45	0,97	104,48	35,73	139,47
Хлеб ржаной, кг	125	71,25	5,00	1,88	17,88			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Батон витаминизированный, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46	3,80	2,60	13,00
Обед												
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	922	1 046,37	39,68	41,61	126,90	323,65	0,53	29,67	7,33	144,61	98,11	344,41
Закуска из помидоров и огурцов свежих с Маслом, кг	250	130,48	5,08	6,46	12,96	16,97	0,08	11,62	1,16	32,48	19,22	58,72
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	105,00	0,79	10,12	1,52	54,70	0,04	13,50	0,63	16,68	15,15	26,13
Рис с овощами и куркумой 2, кг	100	282,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Чай с сахаром, кг	180	225,45	4,03	5,23	41,68	221,50	0,07	2,77	1,09	22,11	31,57	95,02
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49				1,40	28,00		
1 нед. Вторник												
Завтрак												
Пудинг из творога, кг	550	916,72	30,46	38,40	110,38	129,66	0,72	23,10	7,03	197,49	138,79	400,15
Стушенное молоко, кг	170	661,59	27,30	20,17	91,06	135,42	0,16	13,60	3,83	257,92	59,48	359,78
Чай лимонный с сахаром, кг	200	346,95	20,44	17,25	27,16	125,59	0,08	0,56	0,83	188,93	30,80	280,17
Фрукт, кг	100	32,80	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
Батон витаминизированный, кг	100	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	40	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Обед												
Борщ Морячок со сметаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23		0,04		0,69	7,60	5,20	26,00
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	922	1 171,84	33,63	56,64	129,69	123,90	1,29	32,60	10,24	137,06	218,10	440,52
Азу мясное, кг	250	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	100	99,80	0,63	10,08	2,97	2,70	0,03	6,30	0,47	17,88	12,75	27,73
Напиток фруктово-ягодный, кг	100	338,27	11,15	31,26	2,97	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31	3,38	4,87	19,75	14,28	216,63
Хлеб ржаной, кг	180	75,69	0,11	0,58	18,82				0,19	3,69	1,80	2,48
1 нед. Среда												
Завтрак												
Гуляш из говядины, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52		0,23		1,40	28,00		
Макаронные изделия отварные, кг	550	931,96	38,97	28,97	129,21	249,52	0,78	74,91	8,91	162,34	115,02	417,72
Чай с молоком, кг	100	757,30	29,38	25,17	104,31	252,54	0,26	6,63	4,27	118,55	59,19	313,47
Батон витаминизированный, кг	100	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,55	1,06	14,94	10,43	57,60
Фрукт, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,10	0,10	72,83	18,00	65,60
Тертелька мясная с отрубями, кг	40	104,80	3,00	1,16	20,56				0,69	7,60	5,20	26,00
Горошница, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				1,40	28,00		
Напиток из плодов шиповника, кг	922	1 106,62	48,56	32,76	154,12	246,51	1,30	143,20	13,55	206,13	170,85	521,97
Хлеб ржаной, кг	250	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
Хлеб витаминизированный пшеничный, 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 ржаной, кг	180	249,67	18,05	15,29	10,77	3,60	0,26	1,50	1,79	19,77	47,05	151,50
Хлеб ржаной, кг	180	304,18	16,92	8,17	41,89	58,77	0,66	117,00	5,64	100,77	88,14	272,83
Хлеб ржаной, кг	180	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01		0,29	5,58	1,44	1,44
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49				1,40	28,00		
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			

1 нед. Четверг												
Завтрак												
550	886,58	36,28	35,68	105,52	486,16	0,48	25,99	7,32	320,51	143,98	498,22	
50	149,20	7,45	6,23	15,42	42,00	0,04	0,14	6,25	482,04	67,20	520,24	
150	279,68	16,50	22,42	2,96	304,50	0,09	0,27	3,08	123,86	20,93	139,50	
200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	271,84	
100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	81,00	
24	53,28	1,77	0,31	10,58				0,55			11,00	
26	68,12	1,95	0,75	13,36		0,03			4,94	3,38	16,90	
922	1 059,94	41,85	39,00	137,77	611,82	0,74	41,03	8,39	178,98	220,75	476,20	
250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73	
100	111,50	0,99	10,17	3,42	119,70	0,05	22,50	0,84	18,22	18,22	24,35	
100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38	
180	267,90	6,61	9,74	41,83	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10	
180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64	
70	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. Пятница												
Завтрак												
550	748,91	32,84	19,70	109,65	268,80	0,46	51,85	6,00	148,30	137,29	344,91	
100	557,02	28,40	13,73	81,04	107,03	0,28	31,55	3,53	117,85	119,75	325,99	
180	147,65	16,69	6,38	4,68	65,06	0,05	0,12	1,32	39,85	63,38	160,24	
200	174,59	4,00	5,68	27,51	41,98	0,19	31,18	1,48	57,58	40,17	119,15	
40	63,38	0,50	0,13	15,07		0,25		0,05	12,83	11,00	20,60	
40	104,80	3,00	1,16	20,56		0,04			7,60	5,20	26,00	
30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69				
922	940,80	37,28	25,68	138,27	430,56	0,65	72,14	8,47	178,75	154,82	363,84	
250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,88	77,13	
100	107,90	1,62	10,08	2,70	2,70	0,02	18,90	0,54	43,20	14,40	28,10	
280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,88	110,34	244,75	
180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54	0,27	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86	
70	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				
2 нед. Понедельник												
Завтрак												
555	853,58	30,81	30,71	117,57	310,56	0,30	26,10	4,05	235,15	113,82	344,85	
60	640,67	20,21	23,16	97,68	152,07	0,10	0,79	1,09	312,86	53,33	285,93	
150	215,40	7,55	13,48	16,82	107,30	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40	
180	200,18	4,23	6,85	30,32	44,77	0,04	0,43	0,43	90,61	25,93	112,99	
180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54	
125	71,25	5,00	1,88	17,88				0,04				
20	52,40	1,50	0,58	10,28		0,02			3,80	2,60	13,00	
20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46				
922	1 066,49	41,42	38,26	137,47	469,06	0,50	51,41	7,02	157,44	174,30	403,77	
250	122,09	4,12	7,52	9,51	101,74	0,08	30,45	1,13	52,58	22,28	63,73	
100	105,00	0,79	10,12	1,52	54,70	0,04	13,50	0,63	16,68	15,15	28,13	
280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	129,97	295,37	
180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54	
70	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				
2 нед. Вторник												
Завтрак												
550	890,13	30,14	32,42	119,33	262,93	0,36	37,43	6,62	254,38	108,79	401,18	
170	660,06	28,50	20,13	89,23	174,28	0,18	13,62	4,47	278,82	61,38	398,30	
10	345,41	21,64	17,21	25,32	164,44	0,10	0,58	1,48	209,83	32,71	318,69	
10	32,80	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90	
200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71	
100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
40	104,80	3,00	1,16	20,56		0,04		0,69	7,60	5,20	26,00	
30	66,60	2,21	0,39	13,23								
922	1 120,21	31,79	44,71	149,44	351,58	0,54	61,25	8,77	229,93	156,20	404,07	
250	139,42	4,27	7,49	13,75	101,32	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70	
100	107,90	1,62	10,08	2,70	2,70	0,02	18,90	0,54	43,20	14,40	28,10	
100	222,19	10,39	16,27	8,57	36,20	0,06	17,76	1,70	47,30	21,91	125,31	
180	267,90	6,61	9,74	41,83	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10	
180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54	0,15	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86	

