

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 5-11 классы, 93,57 руб. 1 смена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУЛП 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
Категория питающихся 5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
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 запеченная 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			
1 нед. Вторник												
Завтрак	550	848,45	25,71	38,66	99,33	40,75	1,07	6,63	7,61	55,60	167,99	347,91
Лау 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	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			
1 нед. Среда												
Завтрак	550	772,76	30,82	21,29	114,98	129,19	0,51	131,50	4,65	56,91	59,08	210,70
Тертелька 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	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			
1 нед. Четверг												
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			
1 нед. Пятница												
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			
2 нед. Понедельник												
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			
2 нед. Вторник												
Завтрак	30	791,43	28,01	22,99	118,37	248,14	0,33	6,48	6,23	76,93	41,99	237,27

Завтрак	550	791,43	28,01	22,99	118,37	248,14	0,33	6,48	6,23	76,93	41,99	237,27
Пулеш из говядины, кг	100	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Макаронные изделия отварные, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	1,06	1,06	14,94	10,43	57,60
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	0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
2 нед. Среда												
Завтрак	550	589,57	23,87	14,67	90,80	228,18	0,50	41,68	3,99	106,36	70,52	274,51
Филе минтая с овощами в соусе, кг	100	165,88	14,44	8,28	8,88	186,20	0,17	6,76	0,81	28,68	28,35	152,61
Картофельное пюре, кг	180	174,59	4,00	5,68	27,51	41,98	0,19	31,18	1,48	57,58	40,17	119,15
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	0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
2 нед. Четверг												
Завтрак	550	568,44	29,43	11,90	85,08	33,66	0,23	10,12	3,63	60,13	104,43	225,43
Чахобили из филе куриного, кг	100	132,47	18,49	4,49	4,44	33,51	0,06	9,81	1,64	21,93	74,59	149,31
Рис припущенный с овощной смесью, кг	180	207,59	5,13	6,56	32,07	0,15	0,03	0,06	0,45	9,38	18,84	55,52
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	0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23			0,69				
2 нед. Пятница												
Завтрак	550	685,10	20,81	32,76	75,29	0,78	0,99	38,09	4,35	75,29	72,20	252,42
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	280	456,65	14,98	31,92	27,01	0,65	0,86	38,09	4,35	75,29	72,20	252,42
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	35,15	2,77	44,60	61,13	231,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23			0,80	0,80	16,00		