

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С.Аристова

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 175

Н.В.Малгаева



(Handwritten signature)

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Комплекс 1 - 4 класс, 121-52 руб. (родительская плата)

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 121-52 (1-4) 2 смена

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед	761	878,90	33,42	36,95	101,11	224,13	0,42	24,48	5,87	119,26	81,66	293,87
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	200	878,90	33,42	36,95	101,11	224,13	0,42	24,48	5,87	119,26	81,66	293,87
Закуска из помидоров и огурцов свежих с маслом, кг	60	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 куркумой, кг	150	225,27	3,54	8,09	34,20	150,30	0,06	5,46	0,98	20,10	27,25	81,28
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		1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
1 нед. Вторник												
Обед	761	955,37	27,57	46,55	105,22	99,98	1,09	25,78	8,21	107,85	179,27	367,44
Борщ Морской со сметаной, кг	200	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	107,85	179,27	367,44
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	60	59,88	0,38	6,05	2,67	1,62	0,02	3,78	0,28	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	10,73	7,65	16,64
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26	4,06	0,93	14,18	19,54	115,68
Напиток фруктово-ягодный, кг	180	75,69	0,11	0,11	18,82		0,01	3,38	4,06	16,46	120,23	180,53
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		2,48
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
1 нед. Среда												
Обед	801	888,54	32,57	25,50	131,78	199,50	0,62	140,11	7,70	101,83	81,65	264,94
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	14,01	1,02	101,83	81,65	264,94
Тертелька мясная с отрубями, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	28,80	20,18	68,16
Макаронные изделия отварные, кг	90	224,70	16,24	13,76	9,70	3,24	0,23	1,35	1,61	16,00	9,00	11,00
Напиток из плодов шиповника, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	1,35	0,88	17,79	42,35	136,35
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01	117,00	0,29	12,45	8,69	48,00
Хлеб ржаной, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87				1,06	21,20		1,44
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
1 нед. Четверг												
Обед	751	990,11	38,10	31,17	141,00	417,55	0,55	15,55	6,03	136,11	173,31	384,72
Суп гороховый куриный, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Фрикасе из куриного филе, кг	90	187,33	15,67	12,23	4,16	151,17	0,05	0,85	1,00	28,72	56,86	124,54
Булгур с овощами, кг	150	223,25	5,51	8,12	34,86	175,67	0,12	2,50	1,34	32,85	74,38	141,75
Печенье сливочное 50 г, шт	50	210,00	4,00	6,50	33,00			2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Чай лимонный с сахаром, кг	180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00		1,06	21,20		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		0,64			
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
1 нед. Пятница												
Обед	761	750,87	30,18	18,87	113,65	363,13	0,52	56,12	6,88	140,51	128,36	302,21
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	140,51	128,36	302,21
Закуска из кашеной капусты с маслом, кг	60	64,74	0,97	6,05	1,62	1,62	0,01	11,34	0,32	25,92	8,64	61,71
Рagu из курлицы с овощами, кг	240	242,32	18,66	6,60	27,78	286,75	0,23	31,67	2,65	48,73	94,58	209,78
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54		0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб витаминизированный пшеничный, 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. Понедельник												
Обед	853,33	853,33	34,00	29,62	111,76	382,17	0,39	38,88	5,47	126,50	145,65	338,38

Обед	761	853,33	34,00	29,62	111,76	382,17	0,39	38,88	5,47	126,50	145,65	338,38
Шли из свежей капусты со сметаной, кг	200	97,67	3,30	6,02	7,61	81,39	0,07	24,36	0,90	42,06	17,82	50,99
Закуска из помидоров и огурцов свежих с маслом, кг	60	63,00	0,47	6,07	0,91	32,82	0,02	8,10	0,38	10,01	9,09	15,68
Плов с курицей и курдюком, кг	240	443,07	23,61	16,61	50,46	267,96	0,13	6,20	2,45	41,69	108,84	253,18
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		1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34			0,64				
2 нед. Вторник												
Обед	761	915,50	30,51	32,54	125,12	303,42	0,42	34,16	7,37	142,15	65,92	279,92
Борщ со сметаной, кг	200	915,50	30,51	32,54	125,12	303,42	0,42	34,16	7,37	142,15	65,92	279,92
Закуска из кашеной капусты с маслом, кг	60	111,53	3,41	5,99	11,00	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36
Гуляш из говядины, кг	200	64,74	0,97	6,05	1,62	1,62	0,01	11,34	0,32	25,92	8,64	16,86
Макаронные изделия отварные, кг	90	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Компот из смеси сухофруктов, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54		0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб ржаной, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		
2 нед. Среда												
Обед	751	951,36	30,73	33,96	130,24	140,91	0,58	41,48	4,80	119,49	75,98	305,32
Солынка домашняя со сметаной, кг	200	951,36	30,73	33,96	130,24	140,91	0,58	41,48	4,80	119,49	75,98	305,32
Суджле из минтая с рисом, кг	200	110,17	4,07	6,91	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
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
Печенье сливочное 50 г, шт	150	145,49	3,33	4,73	22,92	34,98	0,16	25,98	1,23	47,99	33,48	99,29
Напиток фруктовое 50 г, шт	50	210,00	4,00	6,50	33,00							
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	75,69	0,11	0,44	18,82		0,01	3,38	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		
2 нед. Четверг												
Обед	761	721,62	34,22	19,88	122,61	122,61	0,48	24,86	5,83	112,81	132,56	315,70
Суп гороховый куринный, кг	200	721,62	34,22	19,88	99,70	122,61	0,48	24,86	5,83	112,81	132,56	315,70
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	60	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Чахохити из филе куриного, кг	90	59,88	0,38	6,05	1,62	1,62	0,02	3,78	0,28	10,73	7,65	16,64
Рис припущенный с овощной смесью, кг	150	119,23	16,64	4,04	3,99	30,16	0,06	8,82	1,48	19,74	67,13	134,38
Чай лимонный с сахаром, кг	180	57,10	0,48	0,11	26,72	0,13	0,03	0,05	0,38	7,81	15,70	46,26
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	13,29	0,12	0,00	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34		0,17		1,06	21,20		
2 нед. Пятница												
Обед	801	829,99	22,92	39,69	93,53	109,15	1,07	68,11	7,29	137,52	80,93	277,82
Суп-пюре овощной с гречками, кг	200	829,99	22,92	39,69	93,53	109,15	1,07	68,11	7,29	137,52	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 "Витгошке", 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	180	5,49		0,44	1,38		0,17	16,95				
Хлеб ржаной, кг	53	130,38	4,10	0,36	26,87				1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			