

Утверждаю:

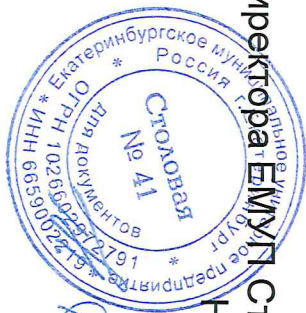
И. О. директора ЕМУП Столовая № 41

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, 140,37 руб. 2 смена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 140-37 (5-11) 2 смена

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
1 нед. Понедельник												
Обед	922	1 091,25	39,89	46,09	126,25	282,51	0,53	33,45	7,41	146,62	99,24	346,92
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	250	1 091,25	39,89	46,09	126,25	282,51	0,53	33,45	7,41	146,62	99,24	346,92
Закуска из помидоров и огурцов свежих с маслом, кг	100	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, кг	100	262,97	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	270,32	4,25	9,70	41,04	180,36	0,07	6,55	1,18	24,12	32,70	97,53
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	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
Обед	922	1 171,84	33,63	56,64	129,69	123,90	1,29	32,60	10,24	137,06	218,10	440,52
Борщ Морячок со сметаной, кг	250	1 171,84	33,63	56,64	129,69	123,90	1,29	32,60	10,24	137,06	218,10	440,52
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	100	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	99,80	0,63	10,08		2,70	0,03	6,30	0,47	17,88	12,75	27,73
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	100	338,27	11,15	31,26	2,97	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Напиток фруктово-ягодный, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31	2,88	4,87	19,75	144,28	216,63
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	75,69	0,11	0,58	18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,54	35,49		0,23		1,40	28,00		
1 нед. Среда	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
Обед	922	1 058,93	38,80	29,74	158,49	226,53	0,75	143,20	8,97	120,30	93,14	306,73
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250	1 058,93	38,80	29,74	158,49	226,53	0,75	143,20	8,97	120,30	93,14	306,73
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
Тедгелька 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
Макаронные изделия отварные, 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	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	1,06	1,06	14,94	10,43	57,60
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
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
1 нед. Четверг	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
Обед	922	1 059,94	41,85	39,00	137,77	611,82	0,74	41,03	9,39	178,98	220,75	476,20
Суп гороховый куриный, кг	250	1 059,94	41,85	39,00	137,77	611,82	0,74	41,03	9,39	178,98	220,75	476,20
Закуска из помидор с маслом, кг	100	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Фрикасе из куриного филе, кг	100	111,50	0,99	10,17	3,42	119,70	0,05	22,50	0,84	16,28	18,22	24,35
Булгур с овощами, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Чай лимонный с сахаром, кг	180	267,90	6,61	9,74	41,83	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
1 нед. Пятница	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
Обед	922	940,80	37,28	25,68	138,27	430,56	0,65	72,14	8,47	178,75	154,82	363,84
Суп куриный с картошкой и макаронными изделиями, кг	250	940,80	37,28	25,68	138,27	430,56	0,65	72,14	8,47	178,75	154,82	363,84
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	100	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
Рагу из курицы с овощами, кг	280	107,90	1,62	10,08	2,70	2,70	0,02	18,90	0,54	43,20	14,40	28,10
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
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	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
2 нед. Понедельник	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
Обед	922	1 066,49	41,42	38,26	137,47	469,06	0,50	51,41	7,02	157,44	174,30	403,77
Суп из свежей капусты со сметаной, кг	250	1 066,49	41,42	38,26	137,47	469,06	0,50	51,41	7,02	157,44	174,30	403,77
		122,09	4,12	7,52	9,51	101,74	0,08	30,45	1,13	52,58	22,28	63,73

Завушка из помидоров и огурцов свежих с Маслом, кг	100	105,00	0,79	10,12	1,52	54,70	0,04	13,50	0,63	16,68	15,15	26,13
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	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00		
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
2 нед. Вторник												
Обед												
Борщ со сметаной, кг	922	1 126,15	37,06	40,96	152,14	352,10	0,53	46,57	8,95	181,34	81,02	330,52
Завушка из квашеной капусты с маслом, кг	250	1 126,15	37,06	40,96	152,14	352,10	0,53	46,57	8,95	181,34	81,02	330,52
Гуляш из говядины, кг	100	139,42	4,27	7,49	13,75	101,32	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
Макаронные изделия отварные, кг	100	107,90	1,62	10,08	2,70	2,70	0,02	18,90	0,54	43,20	14,40	28,10
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,36	1,06	14,94	10,43	57,60
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	28,58	0,54	0,23		1,13	20,52	5,40	13,86
2 нед. Среда												
Обед												
Солонка Домашняя со сметаной, кг	800	1 097,98	36,25	39,35	148,20	131,63	0,69	59,21	7,22	181,61	110,26	408,66
Фишбургер с горбушей сыром и помидором, порц	250	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
Картофель запеченный, кг	170	455,33	21,53	17,18	53,45	113,25	0,20	7,51	2,45	106,92	45,33	231,56
Напиток фруктово-ягодный, кг	120	242,04	3,48	12,68	28,41	0,47	0,21	34,91	1,70	24,91	41,22	102,81
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	75,69	0,11	0,02	18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб ржаной, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
2 нед. Четверг												
Обед												
Суп гороховый куринный, кг	922	912,25	41,09	26,63	17,63	149,71	0,61	30,76	7,39	140,55	156,28	375,92
Завушка из огурцов свежих с маслом, кг	250	149,86	7,86	4,27	124,39	149,71	0,61	30,76	7,39	140,55	156,28	375,92
Чахохбили из Филе куриного, кг	100	99,80	0,63	10,08	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Рис припущенный с овощной смесью, кг	100	132,47	18,49	4,49	4,44	2,70	0,03	6,30	0,47	17,88	12,75	27,73
Чай лимонный с сахаром, кг	180	207,59	5,13	6,56	32,07	0,15	0,03	0,06	1,64	21,93	74,59	149,31
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	0,45	9,38	18,84	55,52
Хлеб ржаной, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23		1,40	28,00	9,97	18,64
2 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре овощной с гречками, кг	922	1 016,52	28,29	47,35	117,18	135,14	1,28	75,89	8,61	166,21	94,55	327,98
Фрукт, кг	250	241,93	4,40	13,91	117,18	135,14	1,28	75,89	8,61	166,21	94,55	327,98
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	24,42	85,27
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	280	456,65	14,98	31,92	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,60	9,00	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	5,49			1,38			16,95			61,13	231,71
Хлеб ржаной, кг	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			