ЕМУП Столовая № 41

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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

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

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 1-4 классы, 121,52 руб. 2 смена

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 Категория питающихся	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы												
1 нед. Понедельник		878,90	33,42	36,95	101,11	224,13	0,42	24,48	5,87	119,26	81,66	293,87
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	104,38	4,06	5,17	10,37	13,58	0,07	9,30	0,93	25,98	15,37	46,98
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
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		955,37	27,57	46,55	105,22	99,98	1,09	25,78	8,21	107,85	179,27	367,44
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 Морячок со сметаной, кг	200	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	60	59,88	0,38	6,05		1,62	0,02	3,78	0,28	10,73	7,65	16,64
Азу мясное, кг	90	304,44	10,04	28,13	2,67	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26		4,06	16,46	120,23	180,53
Напиток фруктово-ягодный, кг	180	75,69	0,11		18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
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. Среда		888,54	32,57	25,50	131,78	199,50	0,62	140,11	7,70	101,83	81,65	264,94
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	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Тефтелька мясная с отрубями, кг	90	224,70	16,24	13,76	9,70	3,24	0,23	1,35	1,61	17,79	42,35	136,35
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
Напиток из плодов шиповника, 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 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. Четверг		990,11	38,10	31,17	141,00	417,55	0,55	15,55	6,03	136,11	173,31	384,72
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							
Чай лимонный с сахаром, 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 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. Пятница		750,87	30,18	18,87	113,65	363,13	0,52	56,12	6,88	140,51	128,36	302,21
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	24,14	19,74	61,71
Закуска из квашеной 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	16,86
Рагу из курицы 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		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
Щи 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 куркумой, 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		915,50	30,51	32,54	125,12	303,42	0,42	34,16	7,37	142,15	65,92	279,92
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	111,53	3,41	5,99	11,00	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36
Закуска из квашеной 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	16,86
Гуляш из говядины, кг	90	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
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. Среда		951,36	30,73	33,96	130,24	140,91	0,58	41,48	4,80	119,49	75,98	305,32
Обед	751	951,36	30,73	33,96	130,24	140,91	0,58	41,48	4,80	119,49	75,98	305,32
Солянка домашняя со сметаной, кг	200	110,17	4,07	6,91	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
Суфле из минтая с рисом, кг	90	217,47	13,05	15,02	8,60	91,59	0,13	1,39	0,75	22,55	23,18	146,10
Картофельное пюре, кг	150	145,49	3,33	4,73	22,92	34,98	0,16	25,98	1,23	47,99	33,48	99,29
Печенье сливочное 50 г, шт	50	210,00	4,00	6,50	33,00							
Напиток фруктово-ягодный, кг	180	75,69	0,11		18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
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. Четверг		721,62	34,22	19,88	99,70	122,61	0,48	24,86	5,83	112,81	132,56	315,70
Обед	761	721,62	34,22	19,88	99,70	122,61	0,48	24,86	5,83	112,81	132,56	315,70
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
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	60	59,88	0,38	6,05		1,62	0,02	3,78	0,28	10,73	7,65	16,64
Чахохбили из филе куриного, кг	90	119,23	16,64	4,04	3,99	30,16	0,06	8,82	1,48	19,74	67,13	134,38
Рис припущенный с овощной смесью, кг	150	172,99	4,28	5,47	26,72	0,13	0,03	0,05	0,38	7,81	15,70	46,26
Чай лимонный с сахаром, 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 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. Пятница		829,99	22,92	39,69	93,53	109,15	1,07	68,11	7,29	137,52	80,93	277,82
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 гренками, кг	200	193,55	3,52	11,13	19,99	103,60	0,13	11,03	1,01	62,08	19,54	68,21
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	240	391,42	12,84	27,36	23,15	0,55	0,73	30,13	2,38	38,23	52,39	198,61
Напиток витаминизированый "Витошка", кг	180	5,49			1,38			16,95				
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			