

Утверждаю:

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



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 175
Н.В. Малгаева

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 2х-разовое, 1 - 4 классы, 202,54 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 202-54 (1-4) 2-х разовое

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	531	715,87	26,51	27,68	95,05	203,22	0,30	11,07	3,66	220,25	70,62	295,59
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	60	215,40	7,55	13,48	16,82	148,02	0,18	0,82	1,54	322,93	60,53	299,41
Чай с сахаром, кг	150	211,03	5,60	6,45	33,15	40,72	0,14	0,45	0,97	104,48	35,73	139,47
Йогурт 125г, шт	125	71,25	5,00	1,88	17,88			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05				0,37			
Обед												
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	761	841,51	33,24	33,22	101,64	258,41	0,42	21,33	5,79	117,58	80,71	291,78
Закуска из помидоров и огурцов свежих с маслом, кг	200	104,38	4,06	5,17	10,37	13,58	0,07	9,30	0,93	25,98	15,37	46,98
Голень куриная запеченная в сметанно томатном соусе, кг	90	63,00	0,47	6,07	0,91	32,82	0,02	8,10	0,38	10,01	9,09	15,68
Рис с овощами и куркумой 2, кг	150	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Чай с сахаром, кг	180	187,88	3,36	4,36	34,73	184,58	0,06	2,31	0,91	18,42	26,31	79,19
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	53	130,38	4,10	0,44	26,87				1,06	21,20		
1 нед. Вторник												
Завтрак												
Пудинг из творога, кг	506	759,43	25,34	32,11	12,34	110,31	0,61	19,66	5,81	170,82	116,91	343,88
Смузиное молоко, кг	150	563,49	23,12	17,67	76,56	120,65	0,14	13,54	3,41	233,79	54,55	320,32
Чай лимонный с сахаром, кг	10	306,13	18,04	15,22	23,96	110,81	0,07	0,50	0,73	166,70	27,18	247,21
Фрукт, кг	200	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	0,03	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	30	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,00	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Обед												
Борщ Морячок со сметаной, кг	761	35,52	1,18	0,21	7,05				0,37	5,70	3,90	19,50
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	200	955,37	27,57	46,55	105,22	99,98	1,09	25,78	8,21	107,85	179,27	367,44
Лау мясное, кг	60	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	90	59,88	0,38	6,05	1,62	0,47	0,56	3,78	0,28	10,73	7,65	16,64
Напиток фруктово-ягодный, кг	150	304,44	10,04	28,13	2,67	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26	3,38	4,06	16,46	120,23	180,53
Хлеб ржаной, кг	53	75,69	0,11	0,44	18,82				0,19	3,69	1,80	2,48
1 нед. Среда												
Завтрак												
Гуляш из говядины, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64	21,20		
Макаронные изделия отварные, кг	500	796,34	33,32	25,17	109,45	220,67	0,65	73,06	7,68	142,60	100,00	362,62
Чай с молоком, кг	90	664,40	25,93	22,31	90,77	225,20	0,22	6,02	3,85	111,84	53,59	280,94
Батон витаминизированный, кг	150	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Хлеб ржаной, кг	200	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
Обед												
Рассолник ленинградский со сметаной, кг	30	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Фрукт, кг	801	78,60	2,25	0,87	15,42				0,69	5,70	3,90	19,50
Тертелька мясная с отрубями, кг	200	66,60	2,21	0,39	13,23							
Горошница, кг	200	928,28	40,71	28,02	128,14	216,15	1,09	140,11	11,52	173,35	146,41	444,31
Напиток из плодов шиповника, кг	100	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	150	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	90	224,70	16,24	13,76	9,70	3,24	0,23	1,35	1,61	17,79	42,35	136,35
Напиток из плодов шиповника, кг	180	253,48	14,10	6,81	34,91	48,98	0,55	4,70	4,70	83,98	73,45	227,36
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	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	16	130,38	4,10	0,44	26,87				1,06	21,20		

	Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34	404,63	0,38	19,98	0,64	293,23	122,64	433,21
1 нед. Четверг													
Завтрак		500	598,94	26,26	28,57	83,90	319,90	0,18	10,91	5,74	440,59	61,03	467,09
	Бутерброд с сыром 20/30, порц	50	149,20	7,45	6,23	15,42	42,00	0,04	0,14	0,14	205,70	14,90	139,50
	Омлет натуральный, кг	130	242,39	14,30	19,43	2,56	263,90	0,08	0,23	2,67	107,35	18,14	235,59
	Напиток из цикория с молоком, кг	200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	114,54	18,99	81,00
	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
	Хлеб ржаной, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46			
Обед		761	847,01	34,70	30,77	110,05	489,37	0,58	29,05	6,53	145,88	184,24	399,33
	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 помидор с маслом, кг	60	66,90	0,59	6,10	2,05	71,82	0,03	13,50	0,50	9,77	10,93	14,61
	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
	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				1,06	21,20		
	Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34	228,33	0,38	41,23	5,02	121,44	116,89	292,91
1 нед. Пятница													
Завтрак		500	486,95	25,12	11,85	70,85	93,53	0,23	26,34	3,16	102,37	105,42	283,61
	Судле из мяса курицы, кг	90	132,89	16,82	5,74	4,21	58,55	0,04	0,11	1,19	35,86	57,05	144,22
	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
	Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42					5,70		19,50
	Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
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 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	16,86
	Рагу из курицы с овощами, кг	240	242,32	18,66	6,60	21,78	286,75	0,23	31,67	2,65	48,73	94,58	209,78
	Комлот 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				1,06	21,20		
	Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34	267,12	0,24	19,84	3,23	217,78	98,19	305,65
2 нед. Понедельник													
Завтрак		531	579,39	18,41	22,53	85,63	152,07	0,08	0,79	1,00	309,06	50,73	272,93
	Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	60	215,40	7,55	13,48	16,82	107,30	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40
	Каша рисовая молочная с маслом, кг	150	200,18	4,23	6,85	30,32	44,77	0,04	0,43	0,43	90,61	25,93	112,99
	Чай с сахаром, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
	Йогурт 125г, шт	125	71,25	5,00	1,88	17,88				0,64			
	Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05	382,17	0,39	38,88	5,47	126,50	145,65	338,38
Обед		761	853,33	34,00	29,62	111,76	81,39	0,07	24,36	0,90	42,06	17,82	50,99
	Щи из свежей капусты со сметаной, кг	200	97,67	3,30	6,02	7,61	32,82	0,02	8,10	0,38	10,01	9,09	15,68
	Закуска из помидоров и огурцов свежих с маслом, кг	60	63,00	0,47	6,07	0,91			6,20	2,45	41,66	108,84	253,18
	Плов с курицей и куркумой, кг	240	443,07	23,61	16,61	50,46	267,96	0,13	0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
	Чай с сахаром, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56				1,06	21,20		
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87				0,64			
	Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34	223,20	0,29	30,36	5,57	218,24	92,28	346,46
2 нед. Вторник													
Завтрак		506	562,14	24,17	17,64	74,94	154,93	0,16	13,55	1,30	252,23	56,24	354,31
	Мексиканский Флан (твороженный десерт), кг	150	304,78	19,09	15,19	22,34	145,10	0,08	0,51	1,30	185,15	28,86	281,20
	Слушное молоко, кг	10	32,80	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
	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
	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
	Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42					5,70		19,50
	Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05	291,48	0,43	47,17	7,17	184,25	128,33	338,61
Обед		761	909,39	25,80	35,61	122,99	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36
	Борщ со сметаной, кг	200	111,53	3,41	5,99	11,00	1,62	0,01	11,34	0,32	25,92	8,64	16,86
	Закуска из кашеной капусты с маслом, кг	60	64,74	0,97	6,05	1,62			15,98	1,53	42,57	19,72	112,78
	Голубцы Ленивые с говядиной и рисом, кг	90	199,97	9,35	14,64	7,71	32,58	0,05	2,50	1,34	32,85	74,38	141,75
	Булгур с овощами, кг	150	223,25	5,51	8,12	34,86	175,67	0,12					

	Компот из смеси сухофруктов, кг	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54	0,17	0,36	1,13	20,52	5,40	13,88
	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													
Завтрак													
	Суфле из минтая с рисом, кг	500	804,62	31,22	24,19	115,42	92,99	0,42	21,06	3,94	123,43	87,31	294,83
	Картофельное пюре, кг	90	602,03	22,76	22,55	78,31	131,58	0,34	27,92	2,53	150,96	79,85	336,99
	Чай с молоком, кг	150	217,47	13,05	15,02	8,60	91,59	0,13	1,39	0,75	22,55	23,18	146,10
	Чай с молоком, кг	200	145,49	3,33	4,73	22,92	34,98	0,16	25,98	1,23	47,99	33,48	199,29
	Батон витаминизированный, кг	40	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
	Хлеб ржаной, кг	20	104,80	3,00	1,16	20,56		0,04			7,60	5,20	26,00
	Хлеб ржаной, кг	40	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46			
Обед													
	Солынка домашняя со сметаной, кг	751	1 007,20	39,67	25,84	152,52	54,41	0,49	14,20	5,34	95,89	94,77	252,67
	Котлета куриная, кг	200	110,17	4,07	6,91	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
	Макаронные изделия отварные, кг	90	205,06	19,37	7,35	15,25	7,76	0,11	0,09	1,64	34,48	66,76	144,74
	Печенье сливочное 50 г, шт	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
	Напиток фруктово-ягодный, кг	50	210,00	4,00	6,50	33,00							
	Напиток 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			
	Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34	0,64						
2 нед. Четверг													
Завтрак													
	Бутерброд с маслом сливочным 10/30, порц	506	684,20	29,52	27,55	78,74	260,29	0,33	17,86	5,91	220,14	94,59	370,89
	Омлет с сыром, кг	40	144,80	2,82	35,21	57,78	397,98	0,18	10,86	6,00	327,46	56,63	426,08
	Напиток из цикория с молоком, кг	150	303,50	18,26	8,12	16,82	65,30	0,03	0,02	0,02	6,90	3,90	21,40
	Фрукт, кг	200	115,95	2,64	2,26	2,96	318,68	0,09	0,32	3,14	193,02	24,74	312,68
	Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
	Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05		0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Обед													
	Суп гороховый куриный, кг	761	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	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
	Чахохбили из филе куриного, кг	60	59,88	0,38	6,05		1,62	0,02	3,78	0,28	10,73	7,65	16,64
	Рис припущенный с овощной смесью, кг	90	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	150	172,99	4,28	5,47	26,72	0,13	0,03	0,05	0,38	7,81	15,70	46,26
	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	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													
Завтрак													
	Гуляш из курицы, кг	500	714,07	25,11	25,55	95,40	232,67	0,78	47,78	5,08	87,89	79,44	240,01
	Макаронные изделия отварные, кг	90	597,53	27,31	11,40	97,11	356,19	0,49	25,57	2,86	38,27	77,96	202,20
	Кисель с витаминами "Витшока", кг	150	143,59	16,89	5,86	6,42	193,86	0,07	5,47	1,29	20,11	65,37	134,71
	Батон витаминизированный, кг	200	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
	Хлеб ржаной, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42	130,00	0,30	20,10				
	Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23		0,03		0,69	5,70	3,90	19,50
Обед													
	Суп-пюре овощной с гречками, кг	821	830,60	22,92	39,69	93,69	109,15	1,07	69,99	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 "Витшока", 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	200	6,10			1,53			18,83				
	Хлеб ржаной, 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						