

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Е.В.Гайнетдинова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

В. Кузнецов



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2022 г по 31.05.2023 г

Комплекс суп

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 20-00 Комплекс суп
 Отбор: Комплекс Равно "Основной"

Категория питающихся	День недели	Время	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы	1 нед. Понедельник	Обед	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/5	120/3	250/5	255,0	116,38	1,87	6,31	13,29	149,82	0,10	19,02	0,81	29,04	20,16	56,40
							255,0	116,38	1,87	6,31	13,29	149,82	0,10	19,02	0,81	29,04	20,16	56,40
	1 нед. Вторник	Обед		250	139	250	250,0	187,78	8,43	5,07	27,30	116,21	0,36	11,59	2,97	54,79	51,70	154,92
							250,0	187,78	8,43	5,07	27,30	116,21	0,36	11,59	2,97	54,79	51,70	154,92
	1 нед. Среда	Обед		250/5	25	250/5	255,0	107,81	1,70	6,19	11,43	92,23	0,07	19,17	0,91	38,34	27,20	46,80
							255,0	107,81	1,70	6,19	11,43	92,23	0,07	19,17	0,91	38,34	27,20	46,80
	1 нед. Четверг	Обед		250	129/3	250	250,0	111,52	2,09	5,33	13,79	75,48	0,10	24,39	0,91	30,76	22,84	58,15
							250,0	111,52	2,09	5,33	13,79	75,48	0,10	24,39	0,91	30,76	22,84	58,15
	1 нед. Пятница	Обед		250/5	120/3	250/5	255,0	124,73	2,55	6,50	14,09	92,23	0,10	20,11	0,82	33,98	22,07	60,25
							255,0	124,73	2,55	6,50	14,09	92,23	0,10	20,11	0,82	33,98	22,07	60,25
	2 нед. Понедельник	Обед		250	5	250	250,0	130,46	2,44	5,30	15,93	83,50	0,05	1,59	0,46	13,88	6,02	27,55
							250,0	130,46	2,44	5,30	15,93	83,50	0,05	1,59	0,46	13,88	6,02	27,55
	2 нед. Вторник	Обед		250/10	129/2	250/10	260,0	123,82	2,11	6,33	14,61	82,53	0,10	14,15	0,82	26,97	20,45	64,53
							260,0	123,82	2,11	6,33	14,61	82,53	0,10	14,15	0,82	26,97	20,45	64,53
	2 нед. Среда	Обед		250/5	110	250/5	255,0	125,39	2,09	6,21	15,35	108,84	0,08	19,37	1,24	42,81	24,48	57,06
							255,0	125,39	2,09	6,21	15,35	108,84	0,08	19,37	1,24	42,81	24,48	57,06
	2 нед. Четверг	Обед		250/5	138	250/5	255,0	152,20	8,54	4,55	19,44	107,07	0,15	15,40	1,35	25,09	47,41	115,85
							255,0	152,20	8,54	4,55	19,44	107,07	0,15	15,40	1,35	25,09	47,41	115,85
	2 нед. Пятница	Обед		250/5	132/3	250/5	255,0	129,92	2,31	7,33	13,80	112,99	0,11	25,62	0,91	33,88	23,20	62,63
							255,0	129,92	2,31	7,33	13,80	112,99	0,11	25,62	0,91	33,88	23,20	62,63