

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Е.В. Гайнетдинова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

А.В. Кузнецов



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2022 г по 31.05.2023 г

Комплекс 5-11 классы. Завтрак. Родительская плата

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 87-88 (5-11)
 Отбор: Комплекс Равно "Основной"

Категория питающихся	Название	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы															
1 нед. Понедельник															
Завтрак															
	Филе куриное тушенное в соусе	444	65/50	550,0	598,93	32,99	12,49	88,39	71,42	0,27	1,38	3,16	44,15	91,84	219,27
	Макаронные изделия отварные 180	753	180	115,0	598,93	32,99	12,49	88,39	71,42	0,27	1,38	3,16	44,15	91,84	219,27
	Чай с сахаром	628	200	180,0	150,74	21,75	6,14	2,37	32,24	0,04	1,33	1,38	12,69	79,45	158,82
	Хлеб витаминизированный пшеничный		35	200,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	0,05	1,03	14,53	10,19	56,33
	Хлеб ржаной		20	35,0	86,10	2,71	0,29	17,75		0,12	0,70	0,70	14,00	2,20	4,12
	Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
1 нед. Вторник															
Завтрак															
	Котлета Здоровье с соусом 100/20	ТТК № 59	100/20	550,0	649,25	25,30	22,35	86,61	50,12	0,69	32,29	4,62	103,10	91,49	273,96
	Пюре картофельное 180	520	180	120,0	649,25	25,30	22,35	86,61	50,12	0,69	32,29	4,62	103,10	91,49	273,96
	Компот из смеси сухофруктов	588	200	242,89	17,20	15,58	9,39	9,39	7,46	0,40	0,93	1,32	17,35	46,14	143,27
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29
	Хлеб ржаной		20	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60	0,10	0,40	1,25	22,65	6,00	15,40
	Хлеб ржаной		20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21				0,60	12,00		
	Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
1 нед. Среда															
Завтрак															
	Азу из индейки 50/50	478	50/50	550,0	688,86	31,49	20,16	93,31	94,74	0,42	7,89	7,62	53,91	232,04	383,01
	Каша гречневая рассыпчатая	508	200	100,0	688,86	31,49	20,16	93,31	94,74	0,42	7,89	7,62	53,91	232,04	383,01
	Напиток ягодный	11/19	200	184,21	17,17	11,38	3,24	3,24	49,53	0,06	4,14	1,25	15,76	65,11	132,73
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	5,56	22,05	22,05	164,93	247,53
	Хлеб ржаной		20	200,0	84,10	0,13	0,25	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб ржаной		20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	0,60	12,00		
	Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
1 нед. Четверг															
Завтрак															
	Фрикасе из минтая 40/60	351	40/60	550,0	710,64	22,54	19,46	110,86	360,60	0,34	133,25	2,56	79,80	58,30	242,66
	Рис, припущенный с овощами и куркумой	99	180	100,0	710,64	22,54	19,46	110,86	360,60	0,34	133,25	2,56	79,80	58,30	242,66
	Напиток из плодов шиповника	705	200	180,0	161,90	12,25	10,76	4,65	199,40	0,14	1,73	0,47	43,41	21,94	135,55
	Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40	200,0	282,14	4,67	7,83	48,26	74,40	0,06	1,52	0,97	14,19	34,76	105,51
	Хлеб ржаной 30		30	40,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
	Хлеб ржаной 30		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23				0,80	16,00		
1 нед. Пятница															
Завтрак															
	Жаркое домашнее 60/230	394	60/230	550,0	713,01	21,68	31,52	84,59	0,23	1,10	49,28	3,99	55,75	74,56	268,95
	Напиток ягодный	11/19	200	290,0	713,01	21,68	31,52	84,59	0,23	1,10	49,28	3,99	55,75	74,56	268,95
	Хлеб витаминизированный пшеничный		35	200,0	487,31	17,00	30,90	34,90	0,23	0,97	45,53	3,08	37,65	72,56	266,20
	Хлеб ржаной		25	35,0	86,10	2,71	0,29	17,75		0,12	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб ржаной		25	25,0	55,50	1,84	0,33	11,03				0,70	14,00		

