

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Е.В.Гайнетдинова



Согласовано:

Директор МАУ 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 дотация 5-11 классы. Завтрак.**

# 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 Вес брутто	Детализация порции		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
		Вес нетто													
<b>5-11 классы</b>															
<b>1 нед. Понедельник</b>															
Завтрак				550,0	598,93	32,99	12,49	88,39	71,42	0,27	1,38	3,16	44,15	91,84	219,27
Филе куриное тушенное в соусе	444	65/50		115,0	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		200,0	150,74	21,75	6,14	2,37	32,24	0,04	1,33	1,38	12,69	79,45	158,82
Чай с сахаром	628	200		35,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	0,05	1,03	14,53	10,19	56,33
Хлеб витаминизированный пшеничный		35		20,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб ржаной		20		20,0	86,10	2,71	0,29	17,75			0,12	0,70	14,00		
<b>1 нед. Вторник</b>															
Завтрак				550,0	649,25	25,30	22,35	86,61	50,12	0,69	32,29	4,62	103,10	91,49	273,96
Котлета Здоровье с соусом 100/20	520	180	100/20	120,0	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	588	200		180,0	242,89	17,20	15,58	9,39	7,46	0,40	0,93	1,32	17,35	46,14	143,27
Компот из смеси сухофруктов		200		200,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29
Хлеб витаминизированный пшеничный		30		30,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60		0,40	1,25	22,65	6,00	15,40
Хлеб ржаной		20		20,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	0,60	12,00		
<b>1 нед. Среда</b>															
Завтрак				550,0	688,86	31,49	20,16	93,31	94,74	0,42	7,89	7,62	53,91	232,04	383,01
Азу из индейки 50/50	478	50/50		100,0	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		200,0	184,21	17,17	11,38	3,24	49,53	0,06	4,14	1,25	15,76	65,11	132,73
Напиток ягодный	11/19	200		200,0	302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	5,56	22,05	164,93	247,53	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный		30		30,0	84,10	0,13	0,25	20,91			3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной		20		20,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	0,60	12,00		
<b>1 нед. Четверг</b>															
Завтрак				550,0	710,64	22,54	19,46	110,86	360,60	0,34	133,25	2,56	79,80	58,30	242,66
Фрикасе из минтая 40/60	351	40/60		100,0	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		180,0	161,90	12,25	10,76	4,65	199,40	0,14	1,73	0,47	43,41	21,94	135,55
Напиток из плодов шиповника	705	200		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 витаминизированный пшеничный 40		40		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	98,40	3,09	0,34	20,28			0,13	0,80	16,00		
<b>1 нед. Пятница</b>															
Завтрак				550,0	713,01	21,68	31,52	84,59	0,23	1,10	49,28	3,99	55,75	74,56	268,95
Жаркое домашнее 60/230	394	60/230		290,0	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		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 витаминизированный пшеничный		35		35,0	84,10	0,13	0,29	20,91			3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной		25		25,0	86,10	2,71	0,29	17,75			0,12	0,70	14,00		



Название	№ рецепта	Детализация порции		№ рецепта	брутто	Вес нетто	брутто	Вес нетто	№ рецепта	брутто	Вес нетто	брутто	Вес нетто	№ рецепта	брутто	Вес нетто	брутто	Вес нетто	
		Вес	брутто																Вес
<b>2 нед. Понедельник</b>																			
Завтрак																			
Плов из филе куриного с куркумой 60/230	492	550,0	698,28	30,78	16,13	107,25	149,51	0,26	3,78	3,30	47,93	121,05	287,28						
Чай с сахаром	628	290,0	698,28	30,78	16,13	107,25	149,51	0,26	3,78	3,30	47,93	121,05	287,28						
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		200,0	494,92	26,12	15,50	63,16	149,51	0,13	3,73	2,45	29,00	118,85	283,16						
Хлеб ржаной		40,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12						
		20,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,80	0,80	16,00								
		20,0	44,40	1,47	0,26	8,82													
<b>2 нед. Вторник</b>																			
Завтрак																			
Котлеты хугорские с соусом* 80/40		550,0	706,68	26,19	33,78	92,16	277,86	0,42	162,63	4,36	162,36	86,13	297,95						
Пюре картофельное 180	520	120,0	706,68	26,19	33,78	92,16	277,86	0,42	162,63	4,36	162,36	86,13	297,95						
Напиток из плодов шиповника	705	180,0	309,17	18,21	26,89	17,27	149,00	0,12	1,57	1,99	93,06	45,18	181,06						
Хлеб витаминизированный пшеничный		200,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29						
Хлеб ржаной		30,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60						
		20,0	73,80	2,32	0,25	15,21					12,00								
		20,0	44,40	1,47	0,26	8,82													
<b>2 нед. Среда</b>																			
Завтрак																			
Рагу из птицы 60/220	702/3	550,0	556,46	29,30	9,58	87,85	294,35	0,36	30,60	4,73	78,06	115,40	258,82						
Компот из смеси сухофруктов	588	280,0	556,46	29,30	9,58	87,85	294,35	0,36	30,60	4,73	78,06	115,40	258,82						
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		200,0	281,01	23,56	8,83	27,57	293,75	0,23	30,20	2,68	39,41	109,40	243,42						
Хлеб ржаной 30		40,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60		0,40	1,25	22,65	6,00	15,40						
		30,0	66,60	2,21	0,39	13,23					16,00								
		30,0	794,20	21,67	39,80	81,56	202,18	0,45	11,27	3,34	44,66	35,48	165,58						
<b>2 нед. Четверг</b>																			
Завтрак																			
Соус "Балаонье" 100	150	550,0	794,20	21,67	39,80	81,56	202,18	0,45	11,27	3,34	44,66	35,48	165,58						
Макаронные изделия отварные	753	100,0	794,20	21,67	39,80	81,56	202,18	0,45	11,27	3,34	44,66	35,48	165,58						
Напиток ягодный	11/19	200,0	360,72	10,33	33,02	5,78	158,65	0,30	7,52	1,53	22,62	23,04	124,46						
Хлеб витаминизированный пшеничный		200,0	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04	3,75	0,21	5,94	10,44	38,37						
Хлеб ржаной		30,0	84,10	0,13	0,03	20,91					4,10	2,00	2,75						
		20,0	73,80	2,32	0,25	15,21					12,00								
		20,0	44,40	1,47	0,26	8,82													
<b>2 нед. Пятница</b>																			
Завтрак																			
Фрикасе из филе птицы (индейка) 50/50	3/18	550,0	694,93	31,55	23,02	88,02	264,22	0,42	2,65	7,37	73,04	231,58	392,93						
Каша гречневая рассыпчатая	508	100,0	694,93	31,55	23,02	88,02	264,22	0,42	2,65	7,37	73,04	231,58	392,93						
Чай с сахаром	628	200,0	213,82	17,26	14,21	3,87	219,01	0,07	2,60	1,16	36,06	64,45	141,28						
Хлеб витаминизированный пшеничный		200,0	302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	0,05	5,56	22,05	164,93	247,53						
Хлеб ржаной		30,0	60,56	0,10	0,03	14,99					2,93	2,20	4,12						
		20,0	73,80	2,32	0,25	15,21					12,00								
		20,0	44,40	1,47	0,26	8,82													