



Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Е.В.Гайнетдинова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

А.В.Кузнецов

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Период действия с 01.09.2022 г по 31.05.2023 г**

**Комплекс 1-4 классы 2 смена**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 1-4 классы  
 Тип планового меню: 114-13 (1-4) 2 смена  
 Отбор: Комплекс Равно "Основной"

Категория питающихся	Название	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>1-4 классы</b>															
<b>1 нед. Понедельник</b>															
Обед				715,0	613,74	32,56	16,58	83,46	157,12	0,29	25,59	3,49	77,14	105,05	248,17
	Щи из капусты с картофелем со сметаной 200/5.	120/3	200/5	205,0	82,75	1,53	5,17	7,58	92,23	0,06	24,21	0,59	35,36	14,86	38,29
	Филе куриное тушенное в соусе	444	65/50	115,0	150,74	21,75	6,14	2,37	32,24	0,04	1,33	1,38	12,69	79,45	158,82
	Макаронные изделия отварные 150	753	150	150,0	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	0,05	0,87	14,16	8,54	46,94
	Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99						2,20	4,12
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21						0,60	12,00
	Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
<b>1 нед. Вторник</b>															
Обед				805,0	781,17	30,67	25,62	106,54	141,13	0,95	46,34	8,75	150,85	135,28	389,91
	Суп гороховый	139	200	200,0	150,23	6,74	4,05	21,84	92,97	0,29	9,27	2,38	44,01	41,37	123,97
	Котлета Здровые с соусом 100/20	ТТК № 59	100/20	120,0	242,89	17,20	15,58	9,39	7,46	0,40	0,93	1,32	17,35	46,14	143,27
	Пюре картофельное 150	520	150	150,0	148,10	3,23	5,21	21,99	35,10	0,16	25,74	1,20	42,84	32,77	96,27
	Компот из смеси сухофруктов	588	200	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60		0,40	1,25	22,65	6,00	15,40
	Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14						8,00	
	Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
	Фрукт		100	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00		10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
<b>1 нед. Среда</b>															
Обед				740,0	690,01	29,62	24,13	88,34	175,67	0,48	27,06	7,03	83,08	220,53	371,72
	Борщ Морячок со сметаной 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
	Азу из индейки 50/50	478	50/50	100,0	184,21	17,17	11,38	3,24	49,53	0,06	4,14	1,25	15,76	65,11	132,73
	Каша гречневая рассыпчатая 150	508	150	150,0	231,39	7,96	6,20	36,01	33,91	0,27	3,75	0,21	4,10	126,22	189,44
	Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,10	0,13		20,91		0,01				2,00	2,75
	Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14						8,00	
	Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
<b>1 нед. Четверг</b>															
Обед				715,0	730,96	24,13	23,76	105,03	421,66	0,39	153,78	3,00	94,06	80,95	313,27
	Рассольник домашний 200/5	129/3	200/5	200,0	94,68	1,80	4,48	11,76	62,01	0,09	20,43	0,78	26,42	19,61	50,02
	Фрикасе из минтая 50/50	351	50/50	100,0	170,04	14,68	10,95	3,82	198,45	0,16	1,83	0,53	39,25	24,98	156,14
	Рис, припущенный с овощами и куркумой	99	180	180,0	282,14	4,67	7,83	48,26	74,40	0,06	1,52	0,97	14,19	34,76	105,51
	Напиток из плодов шиповника	705	200	200,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
	Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14						8,00	
	Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
<b>1 нед. Пятница</b>															
Обед				700,0	743,07	21,47	35,44	83,71	75,47	1,10	58,84	4,21	77,50	83,96	292,99
	Суп крестьянский со сметаной 200/5	120/3	200/5	205,0	101,85	2,06	5,40	83,71	75,47	1,10	58,84	4,21	77,50	83,96	292,99
	Жаркое домашнее 50/200	394	50/200	250,0	450,02	15,85	29,60	29,67	0,19	0,91	39,00	2,74	33,36	64,22	241,44
	Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,10	0,13		20,91		0,01				2,00	2,75
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21						8,00	
	Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							



