

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 ГПД 100-00**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 1-4 классы  
 Тип планового меню: 100-00 ГПД  
 Отбор: Комплекс Равно "2023"

| Категория питающихся<br>Название              | №<br>рецепта | Детализация | Вес<br>порции | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы | A      | B1   | C      | Fe   | Ca     | Mg     | Фосфор |
|---|--------------|-------------|---------------|--------|-------|-------|----------|--------|------|--------|------|--------|--------|--------|
|   |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| <b>1-4 классы</b>                             |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| <b>1 нед. Понедельник</b>                     |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Обед  |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Щи из капусты с картофелем со сметаной 200/5. | 120/3        | 200/5       | 710,0         | 606,05 | 30,94 | 16,45 | 83,44    | 156,51 | 0,29 | 25,59  | 3,39 | 76,59  | 99,21  | 236,55 |
| Филе куриное тушенное в соусе 60/50           | 444          | 60/50       | 205,0         | 82,75  | 1,53  | 5,17  | 7,58     | 92,23  | 0,06 | 24,21  | 0,59 | 35,36  | 14,86  | 236,55 |
| Макаронные изделия отварные 150               | 753          | 150         | 110,0         | 143,05 | 20,13 | 6,01  | 2,35     | 31,63  | 0,04 | 1,33   | 1,28 | 12,14  | 73,61  | 147,20 |
| Чай с сахаром                                 | 628          | 200         | 150,0         | 212,59 | 5,75  | 4,80  | 36,70    | 32,65  | 0,09 | 0,05   | 0,05 | 14,16  | 8,54   | 46,94  |
| Хлеб витаминизированный пшеничный             |              | 30          | 30,0          | 73,80  | 2,32  | 0,25  | 15,21    |        | 0,10 |        | 0,60 | 12,00  | 2,20   | 4,12   |
| Хлеб ржаной                                   |              | 15          | 15,0          | 33,30  | 1,11  | 0,19  | 6,61     |        |      |        |      |        |        |        |
| <b>1 нед. Вторник</b>                         |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Обед  |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Суп картофельный с мак-ми изделиями 200       | 139          | 200         | 720,0         | 710,23 | 26,75 | 23,17 | 97,77    | 105,02 | 0,75 | 39,35  | 5,10 | 110,21 | 101,00 | 301,23 |
| Котлета Здоровье с соусом 100/20              | ТТК № 59     | 100/20      | 200,0         | 90,59  | 2,09  | 1,85  | 15,59    | 61,86  | 0,09 | 12,28  | 0,73 | 15,37  | 16,09  | 46,29  |
| Пюре картофельное 150                         | 520          | 150         | 120,0         | 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                   | 588          | 200         | 150,0         | 148,10 | 3,23  | 5,21  | 21,99    | 35,10  | 0,16 | 25,74  | 1,20 | 42,84  | 32,77  | 96,27  |
| Хлеб витаминизированный пшеничный             |              | 30          | 30,0          | 73,80  | 2,32  | 0,25  | 15,21    | 0,60   | 0,10 | 0,40   | 1,25 | 22,65  | 6,00   | 15,40  |
| Хлеб ржаной                                   |              | 20          | 20,0          | 44,40  | 1,47  | 0,26  | 8,82     |        |      |        |      |        |        |        |
| <b>1 нед. Среда</b>                           |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Обед  |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Борщ Морячок со сметаной 200/5                | 25           | 200/5       | 700,0         | 696,50 | 30,10 | 23,25 | 91,33    | 159,40 | 0,48 | 23,78  | 6,99 | 84,62  | 222,51 | 365,90 |
| Азу из индейки 50/50                          | 478          | 50/50       | 205,0         | 90,90  | 1,43  | 5,20  | 9,67     | 75,96  | 0,06 | 15,89  | 0,77 | 37,88  | 29,18  | 40,98  |
| Каша гречневая рассыпчатая 150                | 508          | 150         | 100,0         | 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         | 150,0         | 231,39 | 7,96  | 6,20  | 36,01    | 33,91  | 0,27 | 4,26   | 4,26 | 16,88  | 126,22 | 189,44 |
| Хлеб витаминизированный пшеничный             |              | 25          | 25,0          | 61,50  | 1,94  | 0,21  | 20,91    |        | 0,01 | 3,75   | 0,21 | 4,10   | 2,00   | 2,75   |
| Хлеб ржаной                                   |              | 20          | 20,0          | 44,40  | 1,47  | 0,26  | 8,82     |        | 0,08 | 0,50   | 0,50 | 10,00  |        |        |
| <b>1 нед. Четверг</b>                         |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Обед  |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Рассольник домашний 200/5                     | 129/3        | 200/5       | 700,0         | 646,72 | 31,05 | 15,83 | 94,54    | 213,09 | 0,31 | 151,76 | 3,75 | 68,92  | 103,36 | 245,76 |
| Филе куриное тушенное в соусе 60/50           | 444          | 60/50       | 200,0         | 94,68  | 1,80  | 4,48  | 11,76    | 62,01  | 0,09 | 20,43  | 0,78 | 26,42  | 19,61  | 50,02  |
| Макаронные изделия отварные 150               | 753          | 150         | 110,0         | 143,05 | 20,13 | 6,01  | 2,35     | 31,63  | 0,04 | 1,33   | 1,28 | 12,14  | 73,61  | 147,20 |
| Напиток из плодов шиповника                   | 705          | 200         | 150,0         | 212,59 | 5,75  | 4,80  | 36,70    | 32,65  | 0,09 | 0,05   | 0,05 | 14,16  | 8,54   | 46,94  |
| Хлеб витаминизированный пшеничный             |              | 25          | 25,0          | 61,50  | 1,94  | 0,21  | 20,91    | 86,80  | 0,01 | 130,00 | 0,32 | 6,20   | 1,60   | 1,60   |
| Хлеб ржаной                                   |              | 15          | 15,0          | 33,30  | 1,11  | 0,19  | 6,61     |        | 0,08 | 0,50   | 0,50 | 10,00  |        |        |
| <b>1 нед. Пятница</b>                         |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Обед  |              |             |               |        |       |       |          |        |      |        |      |        |        |        |
| Суп крестьянский со сметаной 200/5            | 120/3        | 200/5       | 700,0         | 713,19 | 19,82 | 30,71 | 88,46    | 75,47  | 0,98 | 58,84  | 4,14 | 78,22  | 80,12  | 266,59 |
| Жаркое домашнее 40/200                        | 394          | 40/200      | 205,0         | 101,85 | 2,06  | 5,40  | 88,46    | 75,47  | 0,98 | 58,84  | 4,14 | 78,22  | 80,12  | 266,59 |
| Напиток ягодный                               | 11/19        | 200         | 240,0         | 396,74 | 13,45 | 24,76 | 29,67    | 0,19   | 0,77 | 39,00  | 0,66 | 28,04  | 17,74  | 48,80  |
| Хлеб витаминизированный пшеничный             |              | 35          | 200,0         | 84,10  | 0,13  | 0,29  | 20,91    |        | 0,01 | 3,75   | 0,21 | 4,10   | 2,00   | 2,75   |
| Хлеб ржаной                                   |              | 20          | 20,0          | 44,40  | 1,47  | 0,26  | 8,82     |        | 0,12 | 0,70   | 0,70 | 14,00  |        |        |



