

ЕМУП Столовая № 41



И.О. директора ЕМУП Столовая № 41
Е.В. Гайнетдинова

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

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 2-х разовое льготное 5-11 классы.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 219-71 (5-11) 2х раз
 Отбор: Комплекс Равно "Основной"

Категория питающихся Название	№ рецепта Вес брутто	Детализация		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
		рецепта	Вес нетто												
5-11 классы															
1 нед. Понедельник															
Завтрак	3	15/15/25		555,0	1 541,40	55,89	59,28	195,15	503,41	0,61	21,83	6,41	527,02	181,96	662,82
Бутерброд с маслом, сыром 15/15/25(б)				21,42	838,39	21,42	40,52	96,01	282,17	0,26	1,43	2,54	455,83	69,96	387,15
Каша кукурузная с маслом 250/20	302	250/20		55,0	230,05	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10
Какао с молоком 200	693	200		270,0	430,08	9,43	20,08	52,74	142,60	0,11	0,72	0,79	161,86	27,46	161,85
Хлеб витаминизированный пшеничный		30		200,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	116,20
Обед				30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
Щи из капусты с картофелем со сметаной 250/5	120/3	250/5		800,0	703,01	34,47	18,76	99,14	221,24	0,35	20,40	3,87	71,19	112,00	275,67
Филе куриное тушенное в соусе	444	65/50		255,0	116,38	1,87	6,31	13,29	149,82	0,10	19,02	0,81	29,04	20,16	56,40
Макаронные изделия отварные 180	753	180		115,0	150,74	21,75	6,14	2,37	32,24	0,04	1,33	1,03	12,69	79,45	158,82
Чай с сахаром	628	200		180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	0,05	0,05	14,53	10,19	56,33
Хлеб витаминизированный пшеничный		30		200,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,10		0,60	2,93	2,20	4,12
Хлеб ржаной		20		30,0	73,80	2,32	0,25	15,21				0,50	10,00		
				20,0	44,40	1,47	0,26	8,82				0,60	12,00		
1 нед. Вторник															
Завтрак	3	200/10		550,0	1 467,93	59,88	44,93	204,12	289,57	1,27	54,48	11,43	379,68	187,54	743,95
Творожник "Школьный" 200/10				210,0	630,90	26,15	17,51	90,21	123,24	0,22	10,60	3,84	221,79	44,35	315,07
Фрукт		100		100,0	428,54	22,60	16,68	46,13	118,24	0,11	0,55	1,09	192,86	33,15	299,95
Чай с сахаром	628	200		200,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	0,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный		25		25,0	61,50	1,94	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной		15		15,0	33,30	1,11	0,19	6,61				0,40	2,20		
Обед				800,0	837,03	33,73	27,42	113,91	166,33	1,05	43,88	7,59	157,89	143,19	428,88
Суп гороховый	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
Котлета Здоровье 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 180	520	180		180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29
Компот из смеси сухофруктов	588	200		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 витаминизированный пшеничный		30		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				0,60	12,00		
1 нед. Среда															
Завтрак	461/1	100		550,0	1 402,34	62,81	36,33	203,93	249,49	1,03	68,07	14,24	200,59	361,74	671,63
Биточек рубленый из птицы паровой 100 *				100,0	549,50	29,00	10,26	84,37	62,05	0,41	31,01	3,77	87,31	107,99	252,21
Пюре картофельное 180	520	180		180,0	146,23	19,73	3,26	9,45	19,99	0,09	0,93	1,47	17,28	66,44	132,80
Чай с сахаром	628	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 40		40		40,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной 30		30		30,0	66,60	2,21	0,39	13,23				0,80	16,00		
Обед				900,0	852,84	33,81	26,07	119,56	187,44	0,62	37,06	10,47	113,28	253,75	419,42
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 180	508	180		180,0	275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32	3,75	5,10	23,08	150,44	226,14
Напиток ягодный	11/19	200		200,0	84,10	0,13	0,03	20,91		0,13		0,80	16,00		
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40		40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной		25		25,0	55,50	1,84	0,33	11,03		0,03	10,00	2,20	16,00		
Фрукт		100		100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	0,00	2,20	16,00	9,00	11,00

Номенклатура	№ рецепта	Детализация порции	Вес нетто	Брутто	Вес	Брутто	Вес нетто	Брутто	Вес нетто	Брутто	Вес нетто	Брутто	Вес нетто	Брутто	Вес нетто	Брутто	Вес нетто	Брутто	
2 нед. Среда																			
Завтрак																			
Котлета рубленая из филе куриного с томатным соусом	460		80/20		1 310,58	66,02	32,23	186,00	407,23	0,83	54,12	13,54	194,27	380,03	720,50				
80/20					617,79	30,47	13,22	91,98	55,19	0,42	2,14	7,45	53,60	222,42	361,96				
Каша гречневая рассыпчатая	508		200		302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	2,05	0,60	4,93	2,80	5,22				
Чай лимонный 5	ТТК №65/20		200		62,26	0,15	0,03	15,14	0,10	0,10									
Хлеб витаминизированный пшеничный	30		30		73,80	2,32	0,25	15,21											
Хлеб ржаной	20		20		44,40	1,47	0,26	8,82											
Обед																			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/20	110		250/20		692,79	35,55	19,01	94,68	432,04	0,41	51,98	6,09	140,67	158,21	358,54				
Рагу из птицы.75/200	702/3		75/200		150,08	2,47	9,18	14,34	135,80	0,07	22,17	1,27	61,60	25,40	64,25				
Компот из смеси сухофруктов	588		200		302,96	28,48	9,23	27,33	295,64	0,24	29,41	2,97	44,42	126,81	278,89				
Хлеб витаминизированный пшеничный	30		30		73,80	2,32	0,25	15,21	0,60	0,10	0,40	1,25	22,65	6,00	15,40				
Хлеб ржаной	25		25		55,50	1,84	0,33	11,03											
2 нед. Четверг																			
Завтрак																			
Творожник "Школьный" 200/10	3		200/10		1 619,51	51,27	62,34	211,17	441,70	0,91	38,49	8,42	306,32	108,75	582,09				
Чай с сахаром	628		200		630,90	26,15	17,51	90,21	123,24	0,22	10,60	3,84	221,79	44,35	315,07				
Хлеб витаминизированный пшеничный	25		25		428,54	22,60	16,68	46,13	118,24	0,11	0,55	1,09	192,86	33,15	299,95				
Хлеб ржаной	15		15		60,56	0,10	0,03	14,99											
Фрукт	100		100		61,50	1,94	0,21	12,68											
Обед																			
Суп картофельный с крупой (пшено) и сметаной 250/10	138		250/10		33,30	1,11	0,19	6,61	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00				
Соус "Балаонье" 100	150		100		47,00	0,40	0,40	9,80	318,46	0,69	27,89	4,58	84,53	64,40	267,02				
Макаронные изделия отварные 180	753		180		988,61	25,12	44,83	120,96	120,63	0,19	16,62	1,11	29,28	29,17	83,48				
Напиток ягодный	11/19		200		145,06	3,15	5,42	21,03	158,65	0,30	7,52	1,53	22,62	23,04	124,46				
Хлеб витаминизированный пшеничный	35		35		360,72	10,33	33,02	5,78	39,18	0,11	3,75	0,21	14,53	10,19	56,33				
Хлеб ржаной	25		25		257,13	6,96	5,77	20,91											
2 нед. Пятница																			
Завтрак																			
Бургер с маслом, сыром 15/15/25(Б)	3		15/15/25		86,10	2,71	0,29	17,75	718,94	1,08	39,87	9,92	442,12	339,52	822,93				
Каша рисовая молочная с маслом 250/5	302		250/5		55,50	1,84	0,33	11,03	304,40	0,47	20,95	1,46	323,17	56,33	300,85				
Кисель с витаминами "Витощка"	200		200		1 582,67	60,61	56,34	203,21	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10				
Хлеб витаминизированный пшеничный	30		30		747,60	16,90	25,35	110,25	44,95	0,04	0,74	0,72	154,62	44,83	191,75				
Хлеб ржаной	20		20		230,05	5,90	17,09	12,97	130,00	0,30	20,10	0,60	12,00						
Обед																			
Суп из овощей со сметаной 250/10	132/3		250/10		95,00	2,32	0,25	15,21	414,54	0,61	18,92	8,46	118,95	283,19	522,08				
Фрикасе из филе птицы (индейка) 70/50	3/18		70/50		44,40	1,47	0,26	8,82	120,49	0,10	15,38	0,96	42,96	23,89	66,60				
Каша гречневая рассыпчатая 180	508		180		835,07	43,71	30,99	92,96	253,37	0,11	3,49	1,85	39,98	106,66	225,22				
Чай с сахаром	628		200		134,61	2,24	7,99	11,74	40,68	0,32	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12				
Хлеб витаминизированный пшеничный	25		25		269,28	28,84	15,14	4,07	40,68	0,08	0,08	0,50	10,00						
Хлеб ржаной	15		15		275,82	9,48	7,43	42,87	14,99	0,03	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12				