

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С. Аристова

Столовая
№ 41



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

А.В. Кузнецов



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 9.01.2023 г по 31.12.2023 г

Комплекс ГПД род.плата 100,00 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся	Время	День недели	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор			
								Вес брутто														
1 нед. Понедельник																						
Обед																						
			Щи из капусты с картофелем со сметаной и курицей	250/10/5	120/3		250/10/5	815,0	35,03	19,80	101,85	228,76	0,38	20,41	3,98	77,50	112,58	279,02				
			Филе куриное тушенное в соусе	60/50	444		60/50	270,0	3,66	7,44	13,48	157,95	0,11	19,03	0,92	33,90	26,58	71,37				
			Макаронные изделия отварные	180	753		180	110,0	20,13	6,01	2,35	31,63	0,04	1,33	1,28	12,14	73,61	147,20				
			Чай с сахаром	200	628		200	180,0	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	0,05	1,03	14,53	10,19	56,33				
			Хлеб витаминизированный пшеничный	35			35	35,0	2,71	0,29	17,75		0,12	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12				
			Хлеб ржаной	20			20	20,0	1,47	0,26	8,82				0,70	14,00						
1 нед. Вторник																						
Обед																						
			Суп гороховый	250	139		250	684,84	32,50	19,86	93,64	120,54	0,74	12,90	5,93	107,02	102,57	298,46				
			Котлеты Сытные 90 св	90	ТТК № 60		90	684,84	32,50	19,86	93,64	120,54	0,74	12,90	5,93	107,02	102,57	298,46				
			Смесь "Весенняя" припущенная	150	ТТК №70/04		150	209,70	15,80	11,59	10,65	3,73	0,31	0,91	1,28	17,90	44,65	127,34				
			Компот из смеси сухофруктов	200	588		200	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	20,0	1,55	0,17	10,14		0,07	0,05	0,40	8,00						
			Хлеб ржаной	20			20	20,0	1,47	0,26	8,82											
1 нед. Среда																						
Обед																						
			Борщ Морючок* с курицей и сметаной	200/5/5	25		200/5/5	685,0	21,91	17,14	63,54	169,25	0,34	40,24	3,05	84,72	75,13	151,07				
			Кнели из филе птицы с маслом	80/5	505		80/5	210,0	101,12	17,14	63,54	169,25	0,34	40,24	3,05	84,72	75,13	151,07				
			Картофель отварной	150	518		150	85,0	125,12	5,28	10,79	75,50	0,07	14,37	0,89	35,20	34,46	52,28				
			Чай с сахаром	200	628		200	150,0	3,00	4,65	15,94	32,84	0,16	21,70	1,22	17,80	30,49	82,44				
			Хлеб витаминизированный пшеничный	20			20	20,0	1,55	0,17	10,14		0,07	0,05	0,40	8,00						
			Хлеб ржаной	20			20	20,0	1,47	0,26	8,82											
1 нед. Четверг																						
Обед																						
			Рассольник ленинградский с курицей	250/5/5	129/3		250/5/5	785,0	31,02	26,07	96,35	294,67	0,33	15,02	3,52	88,14	101,88	274,70				
			Фрикасе из филе птицы	50/50	3/18		50/50	265,0	123,23	5,63	14,53	78,39	0,10	14,05	0,91	23,44	26,03	73,89				
			Макаронные изделия отварные	180	753		180	100,0	211,42	14,21	3,41	177,10	0,05	0,92	1,13	39,24	63,46	140,36				
			Чай с сахаром	200	628		200	180,0	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	20			20	20,0	1,55	0,17	10,14		0,07	0,05	0,40	8,00						
			Хлеб ржаной	20			20	20,0	1,47	0,26	8,82											
1 нед. Пятница																						
Обед																						
			Суп крестьянский со сметаной и курицей	200/10/5	120/3		200/10/5	705,0	27,33	15,57	73,08	375,96	0,38	47,60	3,75	89,47	126,50	292,90				
			Рагу из птицы	50/200	702/3		50/200	215,0	120,06	6,53	11,50	83,41	0,08	16,10	0,77	32,90	24,16	63,77				
			Чай лимонный	3			200	250,0	265,19	20,23	8,56	292,49	0,23	30,20	2,52	41,97	97,58	220,23				
			Хлеб витаминизированный пшеничный	20			20	20,0	1,55	0,17	10,14		0,07	0,05	0,40	8,00						
			Хлеб ржаной	20			20	20,0	1,47	0,26	8,82											
2 нед. Понедельник																						
Обед																						
			Суп с макаронными изделиями	250/5	5/2		250/5	905,0	35,33	22,07	133,32	240,31	0,34	15,40	6,07	78,57	142,21	338,34				
			Плов из филе куриного с куркумой	60/230	492		60/230	255,0	140,98	5,54	16,27	85,80	0,05	1,62	0,57	14,64	12,16	40,06				
			Чай с сахаром	200	628		200	290,0	494,92	26,12	15,50	63,16	0,13	3,73	2,45	29,00	118,85	283,16				
			Хлеб витаминизированный пшеничный	40			40	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,05	0,05	2,93	2,20	4,12				
			Хлеб ржаной	20			20	20,0	1,47	0,26	8,82											
			Фрукт	100			100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00				

Обед														
Солонья домашняя со сметаной* см 200/5 (10)	10	200/5	685,0	571,74	27,57	20,44	68,60	63,58	0,45	35,91	4,21	87,81	97,97	300,24
Котлеты "Хуторские" гв 90	90	90	205,0	102,77	4,96	6,41	6,08	25,24	0,14	8,95	0,75	10,00	22,28	63,11
Пюре картофельное 150	520	150	90,0	166,71	16,26	8,36	6,58	3,24	0,08	1,17	1,01	17,38	40,72	136,74
Чай с сахаром	628	200	150,0	148,10	3,23	5,21	21,99	35,10	0,16	25,74	1,20	42,04	32,77	96,27
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,03	2,20	4,12
Хлеб ржаной		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,07	0,40	8,00		
		20	20,0	44,40	1,47	0,25	8,82							
2 нед. Среды														
Обед														
Борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной 250/10/5	110	250/10/5	755,0	860,48	27,79	44,39	86,92	149,00	1,03	26,31	7,20	97,00	189,93	406,06
Азу* 50/50	478	50/50	265,0	135,00	5,43	6,45	13,89	114,56	0,07	22,13	1,44	49,82	36,24	400,06
Каша гречневая рассыпчатая 150	508	150	100,0	338,21	11,15	31,26	2,96	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	79,19
Чай лимонный 3			150,0	231,39	7,96	6,20	36,01	33,91	0,27	1,30	0,06	10,88	126,22	128,53
Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200,0	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06		1,30	0,06	6,60	4,76	189,44
Хлеб ржаной		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,07	0,40	8,00		8,90
		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
2 нед. Четверг														
Обед														
Суп из овощей с курицей и сметаной 200/10/10	132/3	200/10/10	710,0	711,14	28,35	26,10	90,23	301,54	0,30	23,31	3,33	99,17	92,77	242,46
Фрикасе из филе птицы 50/50	3/18	50/50	220,0	109,43	2,17	6,66	10,25	91,79	0,08	18,64	0,72	33,67	18,77	242,46
Макаронные изделия отварные 150	753	150	100,0	211,42	17,28	14,21	3,41	177,10	0,05	0,92	1,13	39,24	63,46	52,41
Напиток ягодный	11/19	200	150,0	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	0,92	0,87	14,16	8,54	140,36
Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200,0	84,10	0,13	0,17	20,91			3,75	0,21	4,10	2,00	46,94
Хлеб ржаной		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,07	0,40	8,00		2,75
		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
2 нед. Пятница														
Обед														
Суп картофельный с крупой (пшено), сметаной и курицей 200/10/5	138	200/10/5	770,0	860,50	27,57	40,51	95,37	100,60	1,29	59,38	4,87	79,83	107,50	369,01
Жаркое домашнее 65/230	394	65/230	295,0	531,19	18,71	34,94	35,02	0,23	1,07	46,03	3,23	39,19	75,78	284,93
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	0,60	12,00		
Хлеб ржаной 30		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23							