

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

А.В.Кузнецов



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 9.01.2023 г по 31.12.2023 г

Комплекс родительские род. плата 93,57 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Категория питающихся: 5-11 классы	Тип планового меню: 93-57 (5-11) 1 смена	Комплекс Равно "Ленинский"	Категория питающихся	Вес порции	Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Отбор:				Вес брутто	Вес нетто											
1 нед. Понедельник																
Завтрак																
	Филе куриное тушенное в соусе 60/50	444	60/50	602,34	31,74	12,43	90,58	70,81	0,27	1,38	3,06	43,60	86,00	207,65		
	Макаронные изделия отварные 180	753	180	110,0	143,05	20,13	6,01	2,35	31,63	0,04	1,33	1,28	12,14	73,61	207,65	
	Чай с сахаром	628	200	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	1,03	14,53	10,19	56,33		
	Хлеб витаминизированный пшеничный		35	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12	
	Хлеб ржаной		25	35,0	86,10	2,71	0,29	17,75			0,12			14,00		
	Хлеб ржаной 30			25,0	55,50	1,84	0,33	11,03								
1 нед. Вторник																
Завтрак																
	Котлеты Сытные 100 св	ТТК № 60	100	560,59	28,66	17,17	72,33	4,11	0,47	1,06	2,33	46,15	51,96	140,38		
	Смесь "Весенняя" припущенная 180	ТТК №70/04	180	100,0	232,06	17,46	12,81	11,83	4,11	0,47	1,06	2,33	46,15	51,96	146,38	
	Чай с сахаром	628	200	180,0	102,97	5,80	3,60	12,00			1,01	1,42	19,86	49,32	140,70	
	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 30		30	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,13			16,00		
	Хлеб ржаной 30			30,0	66,60	2,21	0,39	13,23								
1 нед. Среда																
Завтрак																
	Гуляш мясной 65/50	401	65/50	903,34	30,00	46,18	89,89	45,21	1,25	9,13	7,67	52,05	198,60	436,34		
	Каша гречневая рассыпчатая	508	200	555,0	903,34	30,00	46,18	89,89	45,21	1,25	9,13	7,67	52,05	198,60	436,34	
	Напиток ягодный	11/19	200	115,0	423,29	16,45	37,48	4,89	0,92	5,38	1,50	17,90	31,67	186,06		
	Хлеб витаминизированный пшеничный		20	200,0	84,10	0,13	0,03	20,91			0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб ржаной		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,07			8,00		
	Хлеб ржаной 40			20,0	44,40	1,47	0,26	8,82								
1 нед. Четверг																
Завтрак																
	Пюре картофельное 180	520	180	677,82	27,17	26,89	81,04	164,49	0,46	32,80	3,09	100,92	71,84	316,29		
	Суфле "Рыбка" из филе минтая 110	43	110	560,0	677,82	27,17	26,89	81,04	164,49	0,46	32,80	3,09	100,92	71,84	316,29	
	Чай с сахаром	628	200	180,0	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	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12	
	Хлеб ржаной 40		40	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10			12,00		
	Хлеб ржаной 40			40,0	88,80	2,95	0,53	17,65								
1 нед. Пятница																
Завтрак																
	Рагу из птицы 60/240	443/2	60/240	572,21	29,32	11,99	86,60	459,23	0,39	168,96	4,04	68,05	121,71	267,16		
	Напиток из плодов шиповника	705	200	560,0	572,21	29,32	11,99	86,60	459,23	0,39	168,96	4,04	68,05	121,71	267,16	
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	300,0	330,21	24,47	11,21	33,72	372,43	0,28	38,96	3,12	49,85	120,11	285,56	
	Хлеб ржаной 30		30	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 ржаной 30		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10			12,00		
	Хлеб ржаной 30			30,0	66,60	2,21	0,39	13,23								
2 нед. Понедельник																
Завтрак																
	Плов из филе куриного с куркумой 60/230	492	60/230	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	200	550,0	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		40	290,0	494,92	26,12	15,50	63,16	149,51	0,13	3,73	2,45	29,00	118,85	283,16	
	Хлеб ржаной		20	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12	
	Хлеб ржаной		20	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,13			16,00		
	Хлеб ржаной			20,0	44,40	1,47	0,26	8,82								
2 нед. Вторник																
Завтрак																
	Котлеты "Хуторские" гв 100		100	588,50	27,34	16,28	82,23	45,66	0,41	32,31	4,31	89,34	86,79	271,34		
	Котлеты "Хуторские" гв 100			550,0	588,50	27,34	16,28	82,23	45,66	0,41	32,31	4,31	89,34	86,79	271,34	
	Котлеты "Хуторские" гв 100		100	100,0	185,23	18,07	9,28	7,31	3,60	0,09	1,30	2,01	19,31	45,24	151,93	

Чай с сахаром	6/28	100,0	177,71	3,87	6,24	14,99	42,06	0,19	30,96	1,49	91,10	39,39	119,29
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		200	60,56	0,10	0,03	20,28			0,06	0,06	2,93	2,20	4,12
Хлеб ржаной 30		30	66,60	2,21	0,39	13,23					16,00		
2 нед. Среда													
Завтрак													
Азу* 75/50	478	75/50	934,96	29,95	52,39	85,09	41,44	1,32	6,67	7,07	67,29	184,61	420,96
Каша гречневая рассыпчатая 180	508	180	934,96	29,95	52,39	85,09	41,44	1,32	6,67	7,07	67,29	184,61	420,96
Чай лимонный 5			481,08	16,56	44,37	3,71	0,66	0,93	3,62	1,49	21,26	31,37	189,60
Хлеб витаминизированный пшеничный	ТТК №65/20	200	275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32		5,10	23,08	190,44	226,14
Хлеб ржаной 30		20	62,26	0,15	0,03	15,14	0,10		2,05	0,08	4,93	2,60	5,22
2 нед. Четверг													
Завтрак													
Фрикасе из филе птицы 50/50	3/18	50/50	642,50	28,59	21,04	78,53	220,63	0,17	4,67	2,74	67,28	76,90	181,48
Макаронные изделия отварные	753	200	642,50	28,59	21,04	78,53	220,63	0,17	4,67	2,74	67,28	76,90	181,48
Напиток ягодный	11/19	200	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04	0,92	1,13	39,24	63,46	140,36
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	84,10	0,13		20,91				1,00	5,94	10,44	38,37
Хлеб ржаной 30		30	49,20	1,55	0,17	10,14			3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
2 нед. Пятница													
Завтрак													
Жаркое домашнее 65/230	394	65/230	735,55	23,43	35,62	78,75	0,43	1,17	50,08	3,94	58,12	79,18	291,25
Чай лимонный 10		200	735,55	23,43	35,62	78,75	0,43	1,17	50,08	3,94	58,12	79,18	291,25
Хлеб витаминизированный пшеничный	ТТК №65/20	200	531,19	18,71	34,94	35,02	0,23	1,07	46,03	3,23	39,19	75,78	284,93
Хлеб ржаной 30		30	63,96	0,19	0,04	15,29	0,20		4,05	0,11	6,93	3,40	6,32
2 нед. Суббота													
Завтрак													
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
Хлеб ржаной 30		30	66,60	2,21	0,39	13,23							