

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С. Аристова



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 1-4 классы (завтрак 1 смена 81,02 руб.) 81,02 руб.**

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ ПО КАТЕГОРИИ ПИТАЮЩИХСЯ**

Параметры:	Категория питающихся: 1-4 классы	Тип планового меню: 81-02 (1-4) 1 смена	Комплекс Равно "Ленинский"	Категория питающихся	День недели	Время	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>1-4 классы</b>																						
<b>1 нед. Понедельник</b>																						
Завтрак																						
	Бутерброд с маслом, сыром 15/25/25 (батон)								3	15/25/25	540,0	748,57	22,73	31,50	91,64	206,35	0,26	1,51	2,91	549,66	104,92	508,40
	Каша "Дружба" (пшено, рис) с маслом 250/5							35	250/5		65,0	265,05	8,53	19,75	12,97	150,45	0,04	0,18	0,21	256,55	17,00	508,40
	Какао с молоком 200							693	200		255,0	329,86	8,88	8,48	53,44	45,78	0,13	0,73	1,29	159,69	56,92	169,10
	Хлеб витаминизированный пшеничный							20	20		200,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	223,10
	<b>1 нед. Вторник</b>							20	20		20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		116,20
Завтрак																						
	Пудинг из творога с молоком стуженным* 130/20							1	130/20		500,0	566,78	22,59	17,09	78,73	117,54	0,22	12,74	4,06	261,20	47,18	308,76
	Чай с сахаром							628	200		150,0	376,02	19,69	16,33	36,77	111,54	0,08	0,69	0,77	227,07	34,18	308,76
	Хлеб витаминизированный пшеничный							30	30		200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	291,44
	Фрукт							100	100		30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
	<b>1 нед. Среда</b>							120,0	120,0		56,40	66,40	0,48	0,48	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	12,00	10,80	13,20
Завтрак																						
	Гуляш мясной 65/50							401	65/50		808,09	23,29	44,55	77,76			1,03	5,69	2,91	38,50	62,02	271,73
	Рис припущенный с куркумой (р/м) 150							466/3	150		505,0	808,09	23,29	44,55	77,76			1,03	5,69	2,91	38,50	62,02
	Чай с сахаром							628	200		115,0	423,29	16,45	37,48	4,89	5,38	0,92	5,38	1,50	17,90	31,67	186,06
	Хлеб витаминизированный пшеничный							20	20		200,0	230,64	3,72	6,61	38,92		0,04	0,26	0,96	9,67	28,15	81,55
	Хлеб ржаной							20	20		20,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
	<b>1 нед. Четверг</b>							49,20	49,20		20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
Завтрак																						
	Суфле "Рыбка" из филе минтая 90							43	90		558,46	21,66	22,93	65,91	142,23	0,40	32,48	2,71	90,58	66,34	280,49	
	Пюре картофельное 180							520	180		587,76	21,01	31,96	59,10	142,23	0,40	32,48	2,71	90,58	66,34	280,49	
	Чай с сахаром							628	200		90,0	226,59	14,67	16,23	5,54	100,17	0,14	1,47	0,81	28,55	24,79	161,08
	Хлеб витаминизированный пшеничный							20	20		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 ржаной							20	20		200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
	<b>1 нед. Пятница</b>							49,20	49,20		20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
Завтрак																						
	Бутерброд с маслом (на батоне) 10/25							48	10/25		505,0	587,76	21,01	31,96	59,10	417,00	0,23	10,66	5,62	213,42	43,38	339,38
	Омлет натуральный 150							284/1	150		35,0	140,20	1,93	8,98	12,93	65,30	0,03	10,66	5,62	213,42	43,38	339,38
	Чай с молоком (50/15)							630	200		150,0	263,60	15,53	21,11	2,87	341,70	0,09	0,26	2,90	118,07	19,73	256,99
	Хлеб витаминизированный пшеничный							20	20		200,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,01	0,40	0,10	65,40	11,40	53,24
	Фрукт							100	100		20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
	<b>2 нед. Понедельник</b>							47,00	47,00		100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Завтрак																						
	Бутерброд с маслом, сыром 20/20/20 (батон покуп)							3	20/20/20		500,0	766,03	20,45	37,46	84,94	259,00	0,29	1,32	2,57	475,38	89,15	429,12
	Каша пшеничная молочная с маслом							257	200/10		60,0	271,80	6,86	22,40	10,44	172,60	0,03	0,14	0,18	206,20	13,60	136,80
	Напиток из цикория с молоком							45	200		210,0	299,18	8,35	12,30	37,67	76,40	0,13	0,58	1,50	133,64	55,16	202,32
	Хлеб витаминизированный пшеничный							30	30		200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	10,00	0,03	0,60	0,29	123,54	20,39	90,00
	<b>2 нед. Вторник</b>							73,80	73,80		30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	0,60	12,00		
Завтрак																						
	Пудинг из творога с молоком стуженным* 130/20							1	130/20		586,58	23,29	17,27	82,48	117,54	0,19	12,74	3,86	257,20	47,18	308,76	
	Чай с сахаром							628	200		510,0	586,58	23,29	17,27	82,48	117,54	0,19	12,74	3,86	257,20	47,18	308,76
								200,0	200,0		150,0	376,02	19,69	16,33	36,77	111,54	0,08	0,69	0,77	227,07	34,18	291,44
								60,56	60,56		200,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,05	0,05	2,93	2,20	4,12	

2 нед. Среда		20,0	44,40	1,47	0,26	6,62	6,00	12,00	2,04	19,20	10,80	13,20
Фрукт		120	56,40	0,48	0,48	11,76	6,00	0,04	0,04	6,00	0,04	13,20
Завтрак		100	546,09	27,12	8,61	86,06	6,70	0,27	11,30	4,85	60,52	186,44
Бытчек рубленый из птицы паровой 90 *		461/1	546,09	27,12	8,61	86,06	6,70	0,27	11,30	4,85	60,52	186,44
Макаронные изделия отварные 150		150	130,62	17,72	2,93	8,30	17,99	0,08	1,32	15,76	59,62	119,60
Чай лимонный 3		200	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	0,87	14,16	6,54	46,04
		№65/20	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06	1,30	0,06	6,60	4,76	6,00
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	0,40	8,00		
Хлеб ржаной		20	44,40	1,47	0,26	8,82						
Фрукт		100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	11,00
Завтрак		500,0	533,41	22,48	26,01	51,10	377,30	0,20	10,68	5,70	255,53	353,69
Омлет с сыром 150/5		285	533,41	22,48	26,01	51,10	377,30	0,20	10,68	5,70	255,53	353,69
Чай с молоком (50/15)		630	293,95	17,09	23,81	2,77	367,30	0,09	0,28	3,00	166,13	289,45
Хлеб витаминизированный пшеничный		200,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,01	0,40	0,10	65,40	53,24
Хлеб ржаной		20	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	0,40	8,00		
Фрукт		25,0	55,50	1,84	0,33	11,03						
Завтрак		100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	11,00
Бутерброд с маслом, сыром 15/25/25 (батон)		550,0	786,81	17,34	35,92	96,43	390,70	0,45	21,02	1,40	427,73	364,20
Каша рисовая молочная с маслом 250/15		65,0	265,05	8,53	19,75	12,97	150,45	0,04	0,18	0,21	256,55	169,10
Кисель с витаминами "Виттошка"		265,0	377,56	7,26	16,00	49,82	110,25	0,04	0,74	0,79	163,18	45,27
Хлеб витаминизированный пшеничный		200,0	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10	0,40	8,00	
		20	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07				