

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41



Н.С. Аристова

Согласовано:

Директор MAOU COШ № 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 1-4 классы обед (дотация 121,52 руб.) 121,52 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Категория питающихся: 1-4 классы	Тип планового меню: 121-52 (1-4) 2 смена	Комплекс Равно "Ленинский"	Категория питающихся	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Отбор:	Время	Название	Номенклатура	Вес брутто	Вес нетто											
<b>1 нед. Понедельник</b>																
Обед		Щи из капусты с картофелем со сметаной и курицей	120/3	200/5/15	810,0	711,35	48,45	19,22	80,26	173,36	0,26	28,39	4,49	80,04	157,89	341,07
		Филе куриное тушенное в соусе 90/50	444	90/50	220,0	106,48	6,53	5,57	7,67	94,12	0,06	24,21	0,88	37,04	32,92	74,20
		Макаронные изделия отварные	753	200	200,0	192,55	30,55	6,84	2,52	35,57	0,06	1,33	1,92	19,33	111,49	222,84
		Чай лимонный 7	ТТК №65/20	200	200,0	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04	1,00	5,94	10,44	38,37	5,96
		Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,14	0,10	2,85	0,09	5,73	3,04	
		Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82			0,60	0,40	12,00		
<b>1 нед. Вторник</b>																
Обед		Суп гороховый с курицей 250/20	139	250/20	770,0	756,52	40,61	21,66	99,32	123,08	0,78	13,00	6,40	110,20	127,84	352,72
		Котлеты Сытные 100 св	ТТК № 60	100	270,0	214,90	14,14	5,52	27,39	118,37	0,37	11,59	3,30	56,01	72,30	195,82
		Смесь "Весенняя" припущенная 150	ТТК №70/04	150	100,0	232,06	17,46	12,81	11,83	4,11	0,34	1,01	1,42	19,86	49,32	140,70
		Компот из смеси сухофруктов	588	200	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60		0,40	1,25	22,65	6,00	15,40
		Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,07	0,40	8,00		
		Хлеб ржаной 30		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23				0,40	8,00		
<b>1 нед. Среда</b>																
Обед		Борщ Морячок с курицей и сметаной 250/10/5	25	250/10/5	820,0	1 031,40	34,23	52,60	103,35	138,05	1,34	27,09	8,83	95,28	244,80	507,36
		Гуляш мясной 65/50	401	65/50	265,0	128,06	4,23	6,42	13,46	92,84	0,09	17,96	1,16	43,23	46,20	71,02
		Каша гречневая рассыпчатая	508	200	115,0	423,29	16,45	37,48	4,89			0,92	5,38	1,50	17,90	31,67
		Напиток ягодный	11/19	200	200,0	302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	5,56	22,05	164,93	247,53	2,75
		Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,07	0,40	8,00		
		Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
<b>1 нед. Четверг</b>																
Обед		Рассольник ленинградский со сметаной и курицей 200/10/5	129/2	200/10/5	810,0	743,22	26,40	28,91	93,04	214,91	0,51	48,50	5,63	126,48	91,52	339,63
		Пюре картофельное 150	520	150	210,0	120,57	3,47	6,40	93,04	214,91	0,51	48,50	5,63	126,48	91,52	339,63
		Суфле "Рыбка" из филе минтая 90	43	90	150,0	148,10	3,23	5,21	12,28	74,64	0,08	11,24	0,77	24,16	22,76	67,16
		Чай с сахаром	628	200	90,0	228,59	14,67	16,23	5,54	100,17	0,14	1,47	0,81	28,55	24,79	161,08
		Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
		Хлеб ржаной 30		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23							
<b>1 нед. Пятница</b>																
Обед		Суп крестьянский со сметаной и курицей 200/10/5	120/3	200/10/5	775,0	692,27	33,17	18,52	98,10	542,64	0,47	185,06	4,81	100,95	145,87	330,93
		Рагу из птицы 60/240	443/2	60/240	300,0	330,21	24,47	11,21	33,72	372,43	0,28	38,96	3,12	49,85	120,11	265,56
		Напиток из плодов шиповника	705	200	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 витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21							
		Хлеб ржаной 30		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23							
<b>2 нед. Понедельник</b>																
Обед		Суп с макаронными изделиями и курицей 200/20 ТТК	5	200/20	740,0	987,63	37,43	33,80	130,73	225,92	0,23	5,91	3,33	51,21	130,39	309,03
		Плов из филе куриного с куркумой 50/180	492	50/180	220,0	136,07	8,62	4,78	12,86	69,32	0,05	1,27	0,16	13,34	28,90	69,92
		Чай с сахаром	628	200	200,0	487,40	21,69	22,06	50,92	156,60	0,11	4,59	2,12	26,94	99,29	234,99
		Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
		Хлеб ржаной		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,07	0,40	8,00		



<b>Обед</b>														
Солнина домашняя со сметаной* с/в 200/10 (10)	10	200/10	700,0	630,56	29,34	21,61	76,36	71,14	0,48	37,18	4,33	99,78	100,93	308,02
Котлеты "Хугорские" г/в 90		90	200,0	113,07	5,09	7,41	6,25	32,74	0,14	8,97	0,76	20,96	22,08	66,11
Гюле картофельное 150	520	150	90,0	166,71	16,26	8,36	6,68	3,24	0,06	1,17	1,81	17,36	40,72	136,74
Чай лимонный 3	ТТК №65/20	200	200,0	148,10	3,23	5,21	21,99	39,10	0,16	25,74	1,30	42,84	32,77	96,27
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,06	0,10	1,30	0,06	6,60	4,76	8,90
Хлеб ржаной 30		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23		0,10		0,60	12,00		
<b>2 нед. Среда</b>				1 074,06	35,45	58,80	99,79	156,10	1,42	29,80	8,74	113,11	221,45	601,25
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной	110	250/10/5	820,0	1 074,06	35,45	58,80	99,79	156,10	1,42	29,80	8,74	113,11	221,45	601,25
Азу* 75/50	478	75/50	285,0	135,00	5,43	6,45	13,89	114,90	0,07	22,13	1,44	49,82	36,24	79,19
Каша гречневая рассыпчатая 180	508	180	180,0	481,08	16,56	44,37	3,71	0,80	0,93	3,62	1,49	21,28	31,37	109,00
Чай лимонный 10	ТТК №65/20	200	200,0	275,82	9,48	7,43	42,87	40,88	0,32	9,10	9,10	23,08	150,44	226,14
Хлеб ржаной		20	20,0	63,96	0,19	0,04	15,29	0,20		4,05	0,11	6,93	3,40	6,32
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
<b>2 нед. Четверг</b>				810,40	37,05	29,44	93,64	331,18	0,32	24,79	4,23	96,96	115,60	285,88
<b>Обед</b>														
Суп из овощей	132/3	250	810,0	810,40	37,05	29,44	93,64	331,18	0,32	24,79	4,23	96,96	115,60	285,88
Фрикасе из филе птицы 75/35	3/18	200	250,0	118,77	2,02	6,33	13,63	105,08	0,11	20,11	0,86	24,36	21,65	57,83
Макаронные изделия отварные	753	200	110,0	258,15	23,69	16,33	4,23	182,57	0,06	0,93	1,56	50,66	81,61	186,93
Напиток ягодный	11/19	200	200,0	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04		1,00	5,94	10,44	38,37
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
<b>2 нед. Пятница</b>				863,90	27,66	40,52	95,67	100,80	1,29	63,38	4,93	83,83	108,70	371,21
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с крупой (пшено), сметаной и курицей	138	200/10/5	770,0	863,90	27,66	40,52	95,67	100,80	1,29	63,38	4,93	83,83	108,70	371,21
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 лимонный 10	ТТК №65/20	200	200,0	63,96	0,19	0,04	15,29	0,20		4,05	0,11	6,93	3,40	6,32
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							