

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С. Аристова

Столовая  
№ 41



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 (завтрак +обед инвалиды 202,54) 202,54 руб.**



период	№ п/п	наименование	период	100	47,00	0,40	9,80	5,00	10,00	2,00	16,00	9,00	11,00	
														100,0
1 нед. Пятница	Завтрак													
	48	Бутерброд с маслом (на батоне) 10/25	10/25	100,0	1260,03	54,18	50,48	151,20	99,04	0,70	195,72	10,43	314,37	189,23
	284/1	Омлет натуральный 150	150	505,0	587,76	21,01	31,96	53,10	417,00	0,23	10,60	6,82	83,42	339,30
	630	Чай с молоком (60/15)	200	35,0	140,20	1,93	8,98	12,93	65,30	0,03	0,09	0,05	3,25	19,15
		Хлеб витаминизированный пшеничный	200	150,0	263,60	15,53	21,11	2,87	341,70	0,09	0,26	2,90	18,07	256,99
		Фрукт	20	200,0	87,76	1,50	1,30	17,30	5,00	0,01	0,40	0,10	65,40	11,40
			20	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00
			200/10/5	775,0	692,27	33,17	18,52	98,10	542,64	0,47	185,06	4,81	100,95	145,07
			60/240	215,0	230,05	3,85	6,53	11,50	83,41	0,08	16,10	0,77	32,90	24,16
			705	300,0	330,21	24,47	11,21	33,72	372,43	0,28	38,96	3,12	49,05	120,11
2 нед. Понедельник	Обед													
			30	200,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60
			30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,80	0,80	12,00	
			337	1,0	66,60	2,21	0,39	13,23						
			506,0	1844,08	67,11	73,86	223,12	530,63	0,58	6,77	7,44	506,74	234,53	
			55,0	824,87	26,41	37,81	92,88	336,85	0,35	1,29	3,04	460,35	494,35	
			210,0	299,18	8,35	12,30	37,67	76,40	0,13	0,58	1,50	133,04	55,16	
			40	200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	10,00	0,03	0,60	0,20	123,54	20,39
			750,0	1019,21	40,70	36,05	130,24	193,78	0,23	5,48	3,50	50,39	141,67	
			220,0	136,07	8,62	4,78	12,86	69,32	0,05	1,27	0,76	13,34	28,00	
2 нед. Вторник	Завтрак													
	628	Плов из филе куриного с курдюкой 60/180	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,05	2,93	2,20	4,12	
			20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	0,40	8,00		
			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82						
			50	210,00	4,00	6,50	33,00							
			510,0	1238,05	53,24	40,09	162,90	278,12	0,67	180,47	8,63	357,37	151,65	
			150,0	586,58	23,29	17,27	82,48	117,54	0,19	12,74	3,86	227,20	47,18	
			200,0	376,02	19,69	16,33	36,77	111,54	0,08	0,69	0,77	257,07	34,18	
			20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,05	0,05	2,93	2,20	
			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82						
2 нед. Среда	Обед													
	10	Солянка домашняя со сметаной* св 200/10 (10)	200/10	700,0	651,47	29,95	22,82	80,42	160,58	0,48	12,00	2,64	19,20	10,80
			100	100,0	113,07	5,09	7,41	6,25	32,74	0,14	8,97	7,76	20,96	22,68
			520	160,0	185,23	18,07	9,28	7,31	3,60	0,09	1,30	2,01	19,31	45,24
			705	200,0	157,97	3,45	5,56	23,46	37,44	0,17	27,46	1,28	45,70	34,95
			20	20,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60
			20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	0,40	8,00		
			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82						
			580,0	1616,73	62,40	67,38	188,39	211,64	1,69	37,85	13,55	167,96	300,41	
			90	90,0	544,37	26,99	8,59	88,75	55,64	0,27	10,05	4,84	56,85	79,56
2 нед. Четверг	Завтрак													
	461/1	Бычочек рубленый из птицы паровой 90 *	90	130,62	17,72	2,93	8,30	17,99	0,08		1,32	15,76	59,82	
	753	Макаронные изделия отварные 150	150	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09		0,87	14,16	8,54	
	628	Чай с сахаром	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,05	0,05	2,93	2,20	
			20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	0,40	8,00		
			100	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	
			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82						
			820,0	1072,36	35,41	58,79	99,64	156,00	1,42	27,80	8,71	111,11	220,85	
			265,0	135,00	5,43	6,45	13,89	114,56	0,07	22,13	1,44	49,82	36,24	
			125,0	481,08	16,56	44,37	3,71	0,66	0,93	3,62	1,49	21,28	31,37	
2 нед. Пятница	Обед													
	110	Борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной 250/10/5	250/10/5	820,0	1072,36	35,41	58,79	99,64	1,42	27,80	8,71	111,11	220,85	
	478	Азу* 75/50	75/50	265,0	135,00	5,43	6,45	13,89	114,56	0,07	22,13	1,44	49,82	
	508	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	180,0	275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32	5,10	23,08	150,44	
			200	200,0	62,26	0,15	0,03	15,14	0,10	2,05	0,08	4,93	2,80	
			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82						
			30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	12,00		
			500,0	1343,81	59,53	55,45	144,74	708,48	0,52	35,47	9,93	352,49	158,37	
			155,0	533,41	22,48	26,01	51,10	377,30	0,20	10,68	5,70	255,53	42,77	
			200,0	293,95	17,09	23,81	2,77	367,30	0,09	2,8	3,00	166,13	22,37	
2 нед. Суббота	Завтрак													
	285	Омлет с сыром 150/5	150/5	200,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,01	0,40	0,10	65,40	
	630	Чай с молоком (50/15)	200	200,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	0,40	8,00		
			20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14						
			25	25,0	55,50	1,84	0,33	11,03						
			100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	
			810,0	810,40	37,05	29,44	93,64	331,18	0,32	24,79	4,23	96,96	115,60	
			250,0	118,77	2,02	6,33	13,63	105,08	0,11	20,11	0,86	24,36	21,55	

наименование продукции, количество													
11/19	200	200,0	231,16	7,42	0,27	30,84	43,53	0,04	3,75	1,60	5,04	10,44	30,37
Хлеб пшеничный	200	200,0	84,19	0,13		20,91		0,01		0,21	4,10	2,00	8,75
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	73,00	2,32	0,25	15,21		0,10		0,50	12,00		
Хлеб ржаной	20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,02							
2 нед. Пшеница			1 700,99	40,86	83,35	105,43	491,40	1,97	74,22	0,30	508,09	197,19	764,07
Завтрак			550,0	17,34	35,92	96,43	390,70	0,45	21,02	1,40	427,73	62,37	364,20
Бутерброд с маслом, сыром 15/25/25 (батон)	3	65,0	265,05	8,53	19,75	12,97	150,45	0,04	0,18	0,21	256,55	17,00	169,19
Каша рисовая молочная с маслом 250/15	302	265,0	377,56	7,26	16,00	49,82	110,25	0,04	0,74	0,79	163,18	45,27	195,10
Кисель с витаминами "Витшока"	200	200,0	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	6,00		
Обед			755,0	914,18	31,52	47,43	89,00	100,76	1,52	53,20	4,00	104,92	400,47
Суп картофельный с крупой (пшено), сметаной и курцией 200/10/5	138	215,0	128,35	4,23	4,90	16,92	100,37	0,12	13,30	0,09	25,71	29,52	79,96
Жаркое домашнее 80/200	394/3	280,0	581,47	22,57	41,85	28,35	0,19	1,30	35,85	3,10	35,72	72,00	314,19
Чай лимонный 10	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		0,80	12,00		
Хлеб ржаной 30	30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23							