

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41



И.С. Аристова
№ 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 5-11 классы (завтрак +обед инвалиды 233,94 руб.) 233,94 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Категория питающихся	День недели	Время	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор																																																																																																																							
																			Вес брутто	Вес нетто																																																																																																																					
1 нед. Понедельник	Завтрак	10/30/25	Бутерброд с маслом, сыром 10/30/25(б)	3	35	250/15	200	1 775,19	78,96	64,22	212,31	554,89	0,57	21,66	7,88	673,51	273,11	911,94																																																																																																																							
																			200	802,67	24,07	36,96	91,68	249,50	0,26	1,54	2,96	602,10	107,78	639,70																																																																																																											
																															200	65,0	245,20	16,96	12,93	128,30	0,04	0,21	0,73	305,95	19,75																																																																																																
																																										200	265,0	403,81	8,93	16,73	53,52	111,08	0,13	0,73	162,73	57,03																																																																																					
																																																					200	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42																																																																											
																																																															20	49,20	1,55	0,17	10,14	0,40	8,00	2,20	4,12																																																																		
																																																																								925,0	972,52	54,89	27,26	120,63	305,39	0,31	20,12	4,92	71,41	165,33																																																							
																																																																																			275,0	148,02	8,53	6,84	13,40	152,34	0,11	19,02	1,20	31,28	44,24																																												
																																																																																														150,0	204,56	31,05	7,11	4,37	109,52	0,06	1,05	2,07	19,26	108,45																																	
																																																																																																									200	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04	0,05	0,05	2,93	2,20																						
																																																																																																																				200	60,56	0,10	0,03	14,99	14,99	0,05	0,05	0,60	12,00	4,12											
																																																																																																																															30	73,80	2,32	0,25	15,21	15,21	0,10	0,10	0,60	12,00	4,12
50	210,00	4,00	6,50	33,00	33,00	0,05	0,05	0,60	12,00	4,12																																																																																																																															
											550,0	1 443,43	64,27	43,06	196,31	289,82	1,06	37,84	13,20	427,34	175,03																																																																																																																				
																						170,0	414,70	22,56	19,54	36,22	136,27	0,09	0,79	0,88	257,49	38,39																																																																																																									
																																	200	60,56	0,10	0,03	14,99	14,99	0,05	0,05	0,60	12,00	4,12																																																																																														
																																												40	98,40	3,09	0,34	20,28	20,28	0,13	0,13	0,80	16,00	2,20																																																																																			
																																																							140,0	65,80	0,56	0,56	13,72	7,00	0,04	14,00	3,08	22,40	12,60																																																																								
																																																																		885,0	803,97	37,96	22,59	111,10	126,55	0,80	23,00	8,39	128,52	122,44																																																													
																																																																													255,0	195,69	10,10	5,20	27,33	116,84	0,36	11,59	3,05	54,65	57,68																																																		
																																																																																								100	232,06	17,46	12,81	11,83	4,11	0,34	1,01	1,42	19,86	49,32																																							
																																																																																																			100	102,97	5,90	3,60	12,00	12,00	0,06	0,40	0,74	183,18	45,27																												
																																																																																																														180	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60	0,07	0,40	1,25	22,65	6,00																	
																																																																																																																									20	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14	0,07	0,40	0,40	8,00	15,40						
																																																																																																																																				30	66,60	2,21	0,39	13,23	13,23
100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00																																																																																																																															
											550,0	1 869,97	54,25	89,21	208,89	379,57	1,65	31,32	12,69	593,43	306,84																																																																																																																				
																						250/15	732,52	18,73	33,16	87,88	238,55	0,15	1,00	1,47	480,06	67,22																																																																																																									
																																	200	65,0	245,20	16,96	12,93	128,30	0,04	0,21	0,73	305,95	19,75																																																																																														
																																												200	377,56	7,26	16,00	49,82	110,25	0,04	0,74	0,79	163,18	45,27																																																																																			
																																																							200	60,56	0,10	0,03	14,99	14,99	0,05	0,05	0,60	12,00	4,12																																																																								
																																																																		20	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14	0,07	0,40	0,40	8,00	15,40																																																													
																																																																													1 010,0	1 137,45	35,52	56,05	121,01	141,02	1,50	30,32	11,22	113,37	239,62																																																		
																																																																																								270,0	138,36	4,35	7,42	13,63	100,34	0,10	17,97	1,17	47,53	46,60																																							
																																																																																																			120,0	453,57	17,54	40,57	4,44	4,44	0,98	4,60	1,54	16,66	32,58																												
																																																																																																														180	275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32	5,10	23,08	150,44	226,14																	
																																																																																																																									200	84,10	0,13	0,17	20,91	20,91	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00						
																																																																																																																																				20	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14
20	44,40	1,47	0,26	8,82	8,82	0,07	0,40	0,40	8,00	15,40																																																																																																																															
											200	92,00	1,00	0,20	20,20	20,20	0,02	4,00	2,80	14,00	8,00																																																																																																																				
																						1 453,96	70,38	48,02	182,51	318,39	0,79	56,80	9,60	35,25	210,87	72,58																																																																																																									
																																	550,0	655,04	25,57	25,04	81,07	153,36	0,48	32,64	3,20	101,75	69,09																																																																																														
																																												100	251,77	16,30	18,04	6,15	111,30	0,16	1,63	0,90	31,72	27,54																																																																																			
																																																							180	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35																																																																								
																																																																		200	60,56	0,10	0,03	14,99	14,99	0,05	0,05	0,60	12,00	4,12																																																													
																																																																													40	98,40	3,09	0,34	20,28	20,28	0,13	0,13	0,80	16,00	2,20																																																		
																																																																																								30	66,60	2,21	0,39	13,23	13,23	0,07	0,40	0,40	8,00	15,40																																							
																																																																																																			930,0	798,92	44,81	22,98	101,44	165,03	0,31	24,16	6,40	233,50	141,78																												
																																																																																																														270,0	141,44	5,45	6,77	14,73	86,52	0,10	14,06	1,02	28,30	32,45																	
																																																																																																																									200	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04	1,00	5,94	10,44	38,37						

Итого расходов		25	25,0	69,60	1,04	11,03	6,00	10,00	2,70	16,00	11,00	
Фрукт		100	100,0	47,00	0,40	9,00	0,40	10,00	0,00	9,00	11,00	
Обед	Суп из овощей с курицей и сметаной 250/10/10	132/3	250/10/10	605,13	37,00	119,28	332,71	31,96	0,69	131,09	134,76	323,43
	Фарш из фарш пшеница 75/35	3/18	75/35	131,29	2,96	12,73	110,06	0,19	0,00	39,00	22,06	61,43
	Макаронные изделия отварные 180	753	180	250,15	23,69	4,23	192,57	0,06	0,93	50,56	61,61	196,93
	Напиток ягодный	11/19	180	257,13	6,96	44,46	39,10	0,11	1,03	14,63	19,19	66,33
	Хлеб витаминизированный пшеничный		200,0	84,10	0,13	20,91		0,01	3,76	0,21	4,10	2,00
	Хлеб ржаной		20	49,20	1,55	10,14		0,07	0,40	0,40	8,00	
	Сок фруктовый		15	33,30	1,11	6,61						
	Сок фруктовый		200	92,00	1,00	20,20						
	Запеканка		200,0	1 779,72	51,52	84,43	199,36	517,98	2,04	87,54	187,23	709,06
	Бургер/брод с маслом, сыром 15/25/20 (батон)	3	15/25/20	550,0	786,01	17,35	35,82	96,40	390,70	0,45	21,02	1,50
Обед	Каша рисовая молочная с маслом 250/15	302	250/15	251,95	8,15	19,61	10,40	150,45	0,03	0,18	0,21	255,60
	Кисель с витаминами "Витошка"		200,0	377,56	7,26	16,00	49,82	110,25	0,04	0,74	0,79	163,18
	Хлеб витаминизированный пшеничный		200,0	95,00		23,50	130,00	0,30	20,10			
	Хлеб витаминизированный пшеничный		25,0	61,50	1,94	0,21	12,68		0,08	0,50	10,00	
	Суп картофельный с крупой (пшено), сметаной и курицей 250/10/10	138	250/10/10	993,71	34,17	48,61	102,96	127,28	1,59	66,52	7,32	101,05
	Жаркое домашнее 80/200	394/3	80/200	160,88	6,48	5,68	21,08	121,89	0,16	16,62	1,31	30,40
	Чай лимонный 10		280,0	581,47	22,57	41,85	28,35	0,19	1,30	35,85	3,10	35,72
	Хлеб витаминизированный пшеничный		200,0	63,96	0,19	0,04	15,29	0,20	0,10	4,05	0,11	6,93
	Хлеб ржаной 30		30	73,80	2,32	0,25	15,21			0,60	12,00	
	Фрукт		100	66,60	2,21	0,39	13,23					
Итого		100,0	47,00	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00