

Утверждаю:

И.О. директора МУП Столовая № 41

Н.С. Аристова



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 обед (дотация 140,37 руб.) 140,37 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Категория питающихся: 5-11 классы	Тип планового меню: 140-37 (5-11) 2 смена	Комплекс Равно "Ленинский"	Кал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	фосфор	
															Вес порции
Отбор:				Вес брутто	Вес нетто										
Категория питающихся				Вес порции											
День недели															
Время															
Название															
Номенклатура															
5-11 классы															
<b>1 нед. Понедельник</b>															
Обед	120/3	250/15/10		949,47	47,98	28,47	119,00	243,92	0,30	20,43	4,41	77,84	145,09	327,73	
Щи из капусты с картофелем со сметаной и курицей				949,47	47,98	28,47	119,00	243,92	0,30	20,43	4,41	77,84	145,09	327,73	
Филе куриное тушеное в соусе 80/50				152,80	5,45	8,58	13,68	166,08	0,11	19,05	1,03	38,76	33,00	86,34	
Макаронные изделия отварные				176,73	27,22	6,58	2,46	34,31	0,05	1,33	1,73	18,21	99,45	198,90	
Чай с сахаром				231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04		1,00	5,94	10,44	38,37	
Хлеб витаминизированный пшеничный				60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12	
Хлеб ржаной				73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00			
Печенье сливочное 50 г				44,40	1,47	0,26	8,82								
				210,00	4,00	6,50	33,00								
<b>1 нед. Вторник</b>															
Обед				811,88	39,62	22,72	111,12	127,18	0,80	23,00	8,49	129,08	128,46	347,38	
Суп гороховый с курицей 250/10				811,88	39,62	22,72	111,12	127,18	0,80	23,00	8,49	129,08	128,46	347,38	
Котлеты Сытные 100 св				203,60	11,76	5,33	27,35	117,47	0,36	11,59	3,16	55,21	63,70	178,72	
Смесь "Весенняя" припущенная 180				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				102,97	5,80	3,60	12,00			0,40	0,06	7,36	0,44	1,56	
Хлеб витаминизированный пшеничный				110,45	0,44	0,02	26,77	0,60			1,25	22,65	6,00	15,40	
Хлеб ржаной 30				49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00			
Фрукт				66,60	2,21	0,39	13,23								
				47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
<b>1 нед. Среда</b>															
Обед				1 076,50	33,61	55,15	110,42	138,07	1,50	36,31	10,54	110,67	235,92	499,34	
Борщ Морячок* с курицей и сметаной 250/5/5				1 076,50	33,61	55,15	110,42	138,07	1,50	36,31	10,54	110,67	235,92	499,34	
Гуляш мясной 70/50				122,41	3,04	6,32	13,44	92,39	0,09	17,96	1,09	42,83	41,90	82,47	
Каша гречневая рассыпчатая 180				453,57	17,54	40,57	4,44		0,98	4,60	1,54	16,86	32,58	196,98	
Напиток ягодный				275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32	5,10	23,08	150,44	226,14		
Хлеб витаминизированный пшеничный				84,10	0,13	0,01	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75	
Хлеб ржаной				49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00			
Фрукт				44,40	1,47	0,26	8,82								
				47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
<b>1 нед. Четверг</b>															
Обед				772,08	29,14	31,91	91,05	244,88	0,55	56,70	6,02	138,05	110,54	398,25	
Рассольник ленинградский с курицей 250/10/10				772,08	29,14	31,91	91,05	244,88	0,55	56,70	6,02	138,05	110,54	398,25	
Пюре картофельное 180				141,44	5,45	6,77	14,73	86,52	0,10	14,06	1,02	28,30	32,45	88,86	
Суфле "Рыбка" из филе минтая				177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29	
Чай с сахаром				251,77	16,30	18,04	6,15	111,30	0,16	1,63	0,90	31,72	27,54	178,98	
Хлеб витаминизированный пшеничный				60,56	0,10	0,03	14,99		0,05	0,05	2,93	2,20	4,12		
Хлеб ржаной				49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00			
Фрукт				44,40	1,47	0,26	8,82								
				47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
<b>1 нед. Пятница</b>															
Обед				723,57	37,81	17,52	102,84	444,00	0,47	188,45	6,95	111,36	164,10	358,40	
Суп крестьянский со сметаной курицей 250/5/5				723,57	37,81	17,52	102,84	444,00	0,47	188,45	6,95	111,36	164,10	358,40	
Рагу из птицы 75/150				132,64	4,21	6,63	14,12	92,86	0,10	20,11	0,92	34,54	28,09	72,22	
Напиток из плодов шиповника				301,93	28,35	9,71	26,04	259,34	0,23	28,34	2,91	42,62	125,41	273,58	
Хлеб витаминизированный пшеничный				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				73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00			
Фрукт				66,60	2,21	0,39	13,23								
				47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
<b>2 нед. Понедельник</b>															
Обед				1 099,32	48,97	29,07	157,01	240,76	0,33	5,43	4,46	66,14	169,44	399,69	
Суп с макаронными изделиями ТТК с курицей 250/15				1 099,32	48,97	29,07	157,01	240,76	0,33	5,43	4,46	66,14	169,44	399,69	
Плов из филе куриного с куркумой 80/230				159,40	7,53	5,91	16,65	88,73	0,06	1,65	0,77	15,97	24,31	64,53	
				526,56	32,78	16,03	63,27	152,03	0,14	3,73	2,84	31,24	142,93	331,04	

1 нед. Вторник												
Обед												
Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40	96,46	3,09	0,34	20,26	0,13	0,80	16,00				
Хлеб ржаной	20	44,40	1,47	0,26	8,82							
Пельмени свиные 50 г	50	310,00	4,00	6,60	33,00							
2 нед. Среда												
Обед												
Салатка домашняя со сметаной св 250/10 (10)	10	747,68	31,36	25,22	90,65	180,32	7,44	126,36	124,70	362,62		
Котлеты "Ауторские" гв 100	100	142,64	5,68	8,73	9,92	180,32	7,44	126,36	124,70	362,62		
Нюры картофельные 180	180	185,23	18,07	9,28	7,31	3,60	0,99	1,30	45,24	151,93		
Напиток из плодов шиповника	200	177,71	3,87	6,24	42,06	0,19	30,96	61,10	39,35	115,20		
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	200,0	0,32	0,14	24,44	80,80	0,01	130,00	6,20	1,60		
Хлеб ржаной	20	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	8,00				
Фрукт	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	9,00	11,00
2 нед. Четверг												
Обед												
Борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной 250/10/5	110	1 288,77	42,15	73,15	112,45	165,66	1,69	36,94	11,82	131,61	294,00	593,62
Ау* 100/50	478	135,00	5,43	6,45	13,89	114,56	0,07	22,13	1,44	49,82	36,24	79,19
Каша гречневая рассычатая	200	623,95	21,98	57,49	4,46	0,79	1,24	4,36	1,94	26,81	41,03	250,68
Чай лимонный 5	200	302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25		5,56	22,05	164,93	247,53
Хлеб ржаной	20	62,26	0,15	0,03	15,14	0,10		2,05	0,08	4,93	2,80	5,22
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	44,40	1,47	0,26	8,82							
Хлеб ржаной	30	73,80	2,32	0,25	15,21							
Фрукт	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
2 нед. Пятница												
Обед												
Суп из овощей с курицей и сметаной 250/10/15	132/3	871,83	38,40	31,36	102,55	342,21	0,34	37,98	6,49	128,69	127,49	305,43
Фрикасе из филе птицы 75/35	3/18	871,83	38,40	31,36	102,55	342,21	0,34	37,98	6,49	128,69	127,49	305,43
Макаронные изделия отварные	753	258,15	23,69	16,33	4,23	182,57	0,06	0,93	1,56	50,56	81,61	186,93
Напиток ягодный	11/19	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04		1,00	5,94	10,44	38,37
Хлеб витаминизированный пшеничный	200	84,10	0,13	0,25	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной	30	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
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	9,00	11,00
2 нед. Суббота												
Обед												
Суп картофельный с крупой (пшено), сметаной и курицей 250/5/5	138	928,70	30,87	47,27	93,28	119,15	1,55	66,51	7,01	92,19	119,19	423,96
Жаркое домашнее 80/200	394/3	581,47	22,57	41,85	28,35	0,19	0,20	35,85	3,10	35,72	72,00	314,19
Чай лимонный 10	200	63,96	0,19	0,04	15,29		0,07	4,05	0,11	6,93	3,40	6,32
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	49,20	1,55	0,17	10,14				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	9,00	11,00