

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

И.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 5-11 классы завтрак (дотация 93,57 руб.) 93,57 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:		Категория питающихся: 5-11 классы		Тип планового меню: 93-57 (5-11) 1 смена		Комплекс Равно "Ленинский"																			
Отбор:																									
Категория питающихся		Вес порции		Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		А		B1		C		Fe		Ca		Mg		Фосфор	
День недели																									
Время																									
Название		№ рецепта		Детализация																					
Номенклатура		Вес брутто		Вес нетто																					
5-11 классы																									
1 нед. Понедельник																									
Завтрак																									
Филе куриное тушеное в соусе 60/50		444	60/50	550.0	602.34	31.74	12.43	90.58	70.81	0.27	1.38	3.06	43.60	86.00	207.65										
Макаронные изделия отварные 180		753	180	110.0	143.05	20.13	6.01	2.35	31.63	0.04	1.33	1.28	12.14	73.61	147.20										
Чай с сахаром		628	200	180.0	257.13	6.96	5.77	44.46	39.18	0.11	0.05	0.05	2.93	2.20	4.12										
Хлеб витаминизированный пшеничный			35	35.0	86.10	2.71	0.29	17.75		0.12		0.70	14.00												
Хлеб ржаной			25	25.0	55.50	1.84	0.33	11.03																	
1 нед. Вторник																									
Завтрак																									
Котлеты Сытные 100 св		ТТК № 60	100	550.0	560.59	28.66	17.17	72.33	4.11	0.47	1.06	2.33	46.15	51.96	146.38										
Смесь "Весенняя" припущенная 180		ТТК №70/04	180	100.0	232.06	17.46	12.81	11.83	4.11	0.34	1.01	1.42	19.86	49.32	140.70										
Чай с сахаром		628	200	180.0	102.97	5.80	3.60	12.00			0.05	0.05	7.36	0.44	1.56										
Хлеб витаминизированный пшеничный 40			40	40.0	98.40	3.09	0.34	20.28		0.13		0.80	16.00												
Хлеб ржаной 30			30	30.0	66.60	2.21	0.39	13.23																	
1 нед. Среда																									
Завтрак																									
Гуляш мясной 65/50		401	65/50	555.0	903.34	30.00	46.18	89.89	45.21	1.25	9.13	7.67	52.05	198.60	436.34										
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	186.06										
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											
Хлеб витаминизированный пшеничный			20	20.0	84.10	0.13	0.17	20.91		0.01	3.75	0.21	4.10	2.00	2.75										
Хлеб ржаной			20	20.0	49.20	1.55	0.16	10.14		0.07	0.40	8.00													
1 нед. Четверг																									
Завтрак																									
Пюре картофельное 180		520	180	560.0	677.82	27.17	26.89	81.04	164.49	0.46	32.80	3.09	100.92	71.84	316.29										
Суфле "Рыбка" из филе минтая 110		43	110	180.0	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		628	200	110.0	276.95	17.93	19.84	6.77	122.43	0.17	1.79	0.99	34.89	30.29	196.88										
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21		0.10	0.05	0.05	2.93	2.20	4.12										
Хлеб ржаной 40			40	40.0	88.80	2.95	0.53	17.65																	
1 нед. Пятница																									
Завтрак																									
Рагу из птицы 60/240		443/2	60/240	560.0	572.21	29.32	11.99	86.60	459.23	0.39	168.96	4.04	68.05	121.71	267.16										
Напиток из плодов шиповника		705	200	300.0	330.21	24.47	11.21	33.72	372.43	0.28	38.96	3.12	49.85	120.11	265.56										
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	30.0	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			30	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21		0.10	0.60	12.00													
2 нед. Понедельник																									
Завтрак																									
Плов из филе куриного с куркумой 60/230		492	60/230	550.0	698.28	30.78	16.13	107.25	149.51	0.26	3.78	3.30	47.93	121.05	287.28										
Чай с сахаром		628	200	290.0	494.92	26.12	15.50	63.16	149.51	0.13	3.73	2.45	29.00	118.85	283.16										
Хлеб витаминизированный пшеничный 40			40	40.0	60.56	0.10	0.03	14.99		0.13	0.05	0.05	2.93	2.20	4.12										
Хлеб ржаной			20	20.0	44.40	1.47	0.26	8.82																	
2 нед. Вторник																									
Завтрак																									
Котлеты "Хугорские" гв 100			100	550.0	588.50	27.34	16.28	82.23	45.66	0.41	32.31	4.31	89.34	86.79	271.34										
			100	100.0	185.23	18.07	9.28	7.31	3.60	0.09	1.30	2.01	19.31	45.24	151.93										

