

Утверждаю

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Е.В.Гайнетдинова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 26

Н.А. Лапина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 26.09.2022 г по 31.12.2022 г

Комплекс 5-11 классы, 1 смена. Дотация.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 87-29 5-11

Отбор: Комплекс Равно "Школа 26"

Категория питающихся Название	Номенклатура	№ рецепта Вес брутто	Детализация Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы															
1 нед. Понедельник															
Завтрак	Кура запеченная в томатном соусе 75/50	444	75/50	550,0	669,03	33,24	22,23	83,68	65,87	0,33	1,54	3,91	51,97	35,68	212,93
	Макаронные изделия отварные 180	753	180	125,0	244,24	22,75	15,99	2,41	26,69	0,12	1,49	2,23	22,51	23,29	152,48
	Чай с сахаром	628	200	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	0,05	1,03	14,53	10,19	56,33
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99				0,05	0,05	2,93	4,12
	Хлеб ржаной		15	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21				0,60	12,00		
1 нед. Вторник															
Завтрак	Котлета Эдоровые с соусом* 100/20	ТТК № 59	100/20	550,0	604,96	26,77	16,73	86,78	52,58	0,37	32,41	5,27	103,67	90,85	283,54
	Пюре картофельное 180	520	180	120,0	198,60	18,67	9,96	9,56	52,58	0,37	32,41	5,27	103,67	90,85	283,54
	Комлот из смеси сухофруктов	588	200	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	9,92	0,08	1,05	1,97	17,92	45,50	152,85
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29
	Хлеб ржаной		20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,60	0,10	0,40	1,25	22,65	6,00	15,40
1 нед. Среда															
Завтрак	Ауу из индейки 50/50	478	50/50	550,0	688,86	31,49	20,16	93,31	94,74	0,42	7,89	7,62	53,91	232,04	383,01
	Каша гречневая рассыпчатая	508	200	100,0	184,21	17,17	11,38	3,24	49,53	0,06	4,14	1,25	15,76	65,11	132,73
	Напиток ягодный	11/19	200	200,0	302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	5,56	5,56	22,05	164,93	247,53
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	84,10	0,13	0,01	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб ржаной		20	20,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
1 нед. Четверг															
Завтрак	Филе минтая, запеченное с овощами 70/50	90/16	70/50	570,0	733,46	28,44	19,25	110,99	409,30	0,41	136,14	2,92	85,13	69,22	307,22
	Рис, припущенный с овощами и куркумой	99	180	120,0	184,72	18,15	10,55	4,78	248,10	0,21	4,62	0,83	48,74	32,86	200,11
	Напиток из плодов шиповника	705	200	180,0	282,14	4,67	7,83	48,26	74,40	0,06	1,52	0,97	14,19	34,76	105,51
	Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40	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 ржаной 30		30	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		
1 нед. Пятница															
Завтрак	Биточек с говядиной	451	100	550,0	551,85	29,38	17,95	66,92	45,58	0,32	114,86	4,40	170,94	85,04	245,62
	Капуста тушеная (р/м) 180	534	180	100,0	229,73	19,58	10,96	13,20	6,00	0,11	0,14	2,10	47,20	47,42	169,45
	Напиток витаминизированный "Витгошка"		200	180,0	151,02	4,50	6,26	18,68	39,58	0,08	95,89	1,50	107,74	37,62	76,17
	Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40	200,0	6,10			1,53			18,83				
	Хлеб ржаной 30		30	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		
			30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23							

Категория питающихся Название	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Угле	ы	А	В1	С	Fe	Са	Mg	Фосфор
2 нед. Понедельник															
Завтрак			550,0	698,28	30,78	16,13	107,25	149,51	0,26	3,78	3,30	47,93	121,05	287,28	
Плов из филе куриного с куркумой 60/230	492	60/230	290,0	494,92	26,12	15,50	63,16	149,51	0,13	3,73	2,45	29,00	118,85	283,16	
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12	
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82								
2 нед. Вторник															
Завтрак			550,0	689,18	26,00	33,64	88,63	191,06	0,42	36,28	4,25	160,26	86,53	299,10	
Котлеты х/творожкие с соусом* 80/40		80/40	120,0	689,18	26,00	33,64	88,63	191,06	0,42	36,28	4,25	160,26	86,53	299,10	
Пюре картофельное 180	520	180	180,0	309,17	18,21	26,89	17,27	149,00	0,12	1,57	1,99	93,06	45,18	181,06	
Напиток ягодный	11/19	200	200,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	5,10	39,35	115,29	
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	84,10	0,13	0,34	20,91			0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	
Хлеб ржаной		20	20,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10		0,60	12,00		
2 нед. Среда															
Завтрак			550,0	506,57	28,96	9,59	76,07	293,75	0,36	30,25	3,53	58,34	111,60	247,54	
Рагу из птицы 60/220	702/3	60/220	280,0	281,01	23,56	8,83	27,57	293,75	0,23	30,20	2,68	39,41	109,40	243,42	
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12	
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								
2 нед. Четверг															
Завтрак			560,0	769,02	25,95	36,75	78,11	236,93	0,22	12,78	3,65	47,18	60,92	192,49	
Соус "Багальезе" 120*	150	120	120,0	769,02	25,95	36,75	78,11	236,93	0,22	12,78	3,65	47,18	60,92	192,49	
Макаронные изделия отварные	753	200	200,0	358,94	15,35	30,08	7,07	193,40	0,09	9,03	1,94	27,14	48,48	151,37	
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	10,44	38,37	
Хлеб витаминизированный пшеничный		25	25,0	84,10	0,13	0,34	20,91			0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	
Хлеб ржаной		15	15,0	61,50	1,94	0,21	12,68			0,08		0,50	10,00		
2 нед. Пятница															
Завтрак			550,0	730,84	31,76	23,01	96,54	395,13	0,72	22,73	7,34	70,21	230,50	391,03	
Фрикасе из филе птицы (индейка)* 50/50	3/18	50/50	100,0	730,84	31,76	23,01	96,54	395,13	0,72	22,73	7,34	70,21	230,50	391,03	
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	200,0	215,29	17,57	14,23	3,88	219,92	0,07	2,63	1,18	36,16	65,57	143,50	
Кисель с витаминами "Витгошка"		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		30	30,0	95,00	2,32	0,25	23,50	130,00	0,30	20,10					
Хлеб ржаной		20	20,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10		0,60	12,00		
				44,40	1,47	0,26	8,82								