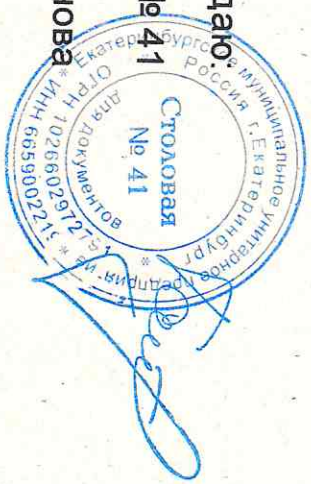


Утверждаю:

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 2-х разовое льготное 1-4 классы.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 188-94 (1-4) 2х раз
 Отбор: Комплекс Равно "Школа 26"

Категория питающихся Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы															
1 нед. Понедельник															
Завтрак															
Булгурод с сыром (на батоне) 15/20.		3	15/20	565,0	1332,86	53,82	48,33	166,67	273,29	0,67	41,00	12,58	547,19	177,53	716,51
Каша геркулесовая молотая с маслом ..		257/3	200/10	36,0	584,18	19,36	21,73	77,96	121,72	0,28	11,30	5,49	449,16	122,84	464,80
Какао с молоком 200		693	200	210,0	104,90	5,45	4,57	10,28	31,50	0,03	0,11	0,11	153,80	10,85	103,00
Хлеб витаминизированный пшеничный			200	200,0	288,62	8,19	13,49	32,65	75,10	0,13	0,59	1,77	145,94	71,99	234,60
Фрукт			20	20,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	116,20
Обед			100	100,0	49,20	1,55	0,17	10,14	10,12	0,07	0,60	0,40	8,00	9,00	11,00
Щи из капусты с картофелем со сметаной 200/5.		120/3	200/5	725,0	738,68	34,46	26,60	88,71	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Кура запеченная в томатном соусе 75/50		444	75/50	205,0	82,75	1,53	5,17	7,58	92,23	0,06	24,21	0,59	98,03	54,69	251,71
Макаронные изделия отварные 150		753	150	125,0	244,24	22,75	15,99	2,41	26,69	0,12	1,49	2,23	35,36	14,86	38,29
Сок фруктовый			200	150,0	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	4,00	0,87	14,16	8,54	152,48
Хлеб витаминизированный пшеничный			200	200,0	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	2,80	14,00	8,00	14,00
Хлеб ржаной			30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00	2,20	4,12
1 нед. Вторник			15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
Завтрак															
Творожник "Школьный" 140/10		3	140/10	500,0	1550,56	57,73	47,98	220,77	441,95	0,89	178,92	11,10	345,55	174,16	683,75
Чай с сахаром		628	200	150,0	563,18	20,82	14,04	86,53	92,52	0,21	10,54	3,64	196,60	37,79	246,91
Хлеб витаминизированный пшеничный			200	200,0	337,42	16,53	13,10	37,71	87,52	0,08	0,49	0,79	165,67	26,59	231,79
Хлеб ржаной			30	30,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	
Фрукт			20	20,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00	2,20	4,12
Обед			100	100,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
Суп гороховый		139	250	815,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Котлета Заровье с соусом* 100/20		ТТК № 59	100/20	250,0	987,38	36,91	33,94	134,24	349,43	0,68	168,38	7,46	148,95	136,37	436,84
Пюре картофельное 150		520	150	120,0	187,78	8,43	5,07	27,30	116,21	0,36	11,59	2,97	54,79	51,70	154,92
Напиток из плодов шиповника		705	200	150,0	198,60	18,67	9,96	9,56	9,92	0,08	1,05	1,97	17,92	45,50	152,85
Хлеб витаминизированный пшеничный			200	200,0	148,10	3,23	5,21	21,99	35,10	0,16	25,74	1,20	42,84	32,77	96,27
Хлеб ржаной			20	20,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Сочни с творогом 60			15	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
1 нед. Среда			60	60,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
Завтрак															
Биточек рубленый из птицы паровой 100 *		461/1	100	500,0	1163,10	56,47	33,14	34,20	101,40	0,83	52,85	0,60	19,20	4,80	31,20
Пюре картофельное 150		520	150	100,0	473,09	26,85	9,01	70,46	230,76	0,35	25,79	10,35	158,13	321,94	604,91
Чай с сахаром		628	200	150,0	146,23	19,73	3,26	9,45	19,99	0,09	4,14	0,91	38,34	27,20	46,80
Хлеб витаминизированный пшеничный			200	200,0	60,56	0,10	0,03	21,99	35,10	0,16	25,74	1,47	17,28	66,44	132,80
Хлеб ржаной			30	30,0	73,80	2,32	0,25	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Обед			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82		0,10		0,60	12,00	2,20	4,12
Борщ Морячок со сметаной 250/5		25	250/5	740,0	690,01	29,62	24,13	88,34	175,67	0,48	27,06	7,03	83,08	220,53	371,72
Ауш из индейки 50/50		478	50/50	255,0	107,81	1,70	6,19	11,43	92,23	0,07	19,17	0,91	38,34	27,20	46,80
Каша гречневая рассыпчатая 150		508	150	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	150,0	231,39	7,96	6,20	36,01	33,91	0,27	3,75	4,26	16,88	126,22	189,44
Хлеб витаминизированный пшеничный			200	200,0	84,10	0,13	0,13	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной			20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
Обед			15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							

Категория питающихся Название	Номенклатура	№ рецепта Вес брутто	Детализация Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Уг- лы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Четверг															
Завтрак															
Филе минтая, запеченное с овощами 50/50		90/16	100	500,0	1 366,90	62,30	40,57	187,57	585,21	0,66	151,10	6,62	306,50	182,65	656,34
Рис, припущенный с овощами и куриной 150		99	150	100,0	151,12	13,23	8,99	4,78	240,90	0,16	4,40	0,68	43,94	26,66	249,06
Чай лимонный 3		ТТК №65/20	200	150,0	235,70	3,88	6,72	39,96	74,40	0,05	1,32	0,85	13,80	29,05	88,05
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06		1,30	0,06	6,60	4,76	8,90
Хлеб ржаной			20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
Обед															
Сул-пюре из картофеля с грибами 200/5		171	200/5	710,0	44,40	1,47	0,26	8,82	269,85	0,35	144,08	4,43	230,16	123,18	407,28
Филе куриное в сырной корочке		24/19	90	205,0	111,44	2,74	4,26	15,67	62,10	0,10	13,99	0,77	45,24	20,68	407,28
Макаронные изделия отварные 180		753	180	90,0	246,93	28,49	13,77	2,38	81,77	0,06	0,09	1,91	156,19	90,71	70,61
Напиток из плодов шиповника		705	200	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	1,50	1,03	14,53	10,19	278,74
Хлеб витаминизированный пшеничный			20	200,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	10,19	56,33
Хлеб ржаной			15	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00	1,60	1,60
1 нед. Пятница															
Завтрак															
Булгурод с маслом, сыром 15/15/25(6)		3	15/15/25	510,0	1 330,21	51,38	50,78	162,85	295,70	0,71	117,42	7,82	605,14	187,52	697,56
Каша пшеничная молочная с маслом 200/5		257	200/5	55,0	731,89	21,92	28,88	94,88	183,32	0,38	1,29	3,25	427,10	97,66	429,90
Каша с молоком 200		693	200	205,0	230,05	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	279,18	8,46	8,18	42,79	43,75	0,23	0,58	1,50	133,13	55,16	204,60
Хлеб ржаной			20	30,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	116,20
Обед															
Сул с макаронными изделиями 200 ТТК		5	200	725,0	44,40	1,47	0,26	8,82	112,38	0,33	116,13	4,57	178,04	89,86	267,66
Биточек с говяжьей		451	100	200,0	104,37	1,95	4,24	12,74	66,80	0,04	1,27	0,37	11,10	4,82	22,04
Катюга тушеная (р/м) 180		534	180	100,0	229,73	19,58	10,96	18,66	6,00	0,11	0,14	2,10	47,20	47,42	169,45
Напиток витаминизированный "Витошка"			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			30	200,0	6,10			1,53			18,83				
Хлеб ржаной			15	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
2 нед. Понедельник															
Завтрак															
Булгурод с сыром (на батоне) 20/20		3	20/20	615,0	1 427,19	55,50	45,11	201,37	333,38	0,61	35,98	11,50	565,87	227,76	768,29
Каша Польша (пшеничная молочная с отрубями) 250/5		27	250/5	4,00	596,10	20,30	16,41	94,80	98,98	0,29	11,30	4,93	482,65	78,65	422,62
Напиток из цикория с молоком		45	200	265,0	256,25	8,67	7,43	42,96	41,98	0,13	0,56	1,90	203,80	13,60	133,00
Хлеб витаминизированный пшеничный			20	200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	10,00	0,03	0,60	0,29	123,54	20,39	188,62
Фрукт			100	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00	90,00	
Обед															
Сул крестьянский со сметаной 200/5		120/3	200/5	705,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Плов из филе куриного с куркумой 70/180		492	70/180	205,0	831,09	35,20	28,70	106,57	234,40	0,32	24,68	6,57	83,22	149,11	345,67
Сок фруктовый			200	250,0	101,85	2,06	5,40	11,31	75,28	0,08	16,09	0,66	28,04	17,74	48,80
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	519,04	28,35	22,69	51,03	159,12	0,12	4,59	2,51	29,18	123,37	282,87
Хлеб ржаной			20	30,0	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	2,80	14,00	8,00	14,00
2 нед. Вторник															
Завтрак															
Омлет с сыром 150/10		285	150	500,0	1 270,68	53,69	57,51	143,34	639,35	0,67	58,27	10,73	491,91	147,33	729,95
Чай с молоком (50/15)		630	200	150,0	564,41	24,20	27,35	63,96	387,80	0,23	10,71	5,93	309,53	45,62	383,69
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	311,45	18,41	25,14	2,77	377,80	0,09	0,31	3,03	216,13	25,12	319,45
Хлеб ржаной			20	30,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,10	0,40	0,10	65,40	11,40	63,24
Фрукт			100	20,0	73,80	2,32	0,25	15,21				0,60	12,00		
Обед															
Сул-пюре из разных овощей 200		167/3	200	725,0	706,27	0,40	0,40	9,82	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Котлеты хлороксие с соусом 100/30		200	100/30	200,0	91,74	2,53	4,28	11,04	251,55	0,44	47,56	4,80	182,38	101,81	346,26
Пюре картофельное 150		520	150	130,0	275,23	20,17	20,23	13,62	85,79	0,11	1,60	0,57	60,56	16,74	61,83
Напиток ягодный		200	200	150,0	148,10	3,23	5,21	21,99	35,10	0,16	25,74	1,22	62,88	50,30	185,41
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	84,10	0,13	0,25	20,91		0,01	3,75	0,21	42,84	32,77	96,27
Хлеб ржаной			15	30,0	73,80	2,32	0,19	15,21		0,10		0,60	12,00	2,00	2,75

Категория питающихся	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Угл. ды	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор	
			Вес	Вес нетто													
			Брутто														
2 нед. Среда	Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром 15/15/25(6)	3	15/15/25	605,0	1 328,66	47,65	40,64	191,25	564,79	0,77	59,28	9,95	435,71	211,34	630,87	
		Каша пшеничная молочная с маслом 200/5	257	200/5	55,0	230,05	18,34	26,14	102,52	178,30	0,39	12,74	4,52	322,61	78,46	329,92	
		Чай лимонный 5	ТТК №65/20	200	200,0	205,0	279,18	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10
		Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30	200,0	62,26	8,46	8,18	42,79	43,75	0,23	0,58	1,50	133,13	55,16	204,60	
		Хлеб ржаной	15	15	30,0	73,80	0,15	0,03	15,14	0,10	0,10	2,05	0,08	4,93	12,00	2,80	5,22
		Фрукт	100	100,0	15,0	33,30	2,32	0,25	15,21	0,10	0,10	0,60	0,90	12,00	2,80	5,22	
		Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	110	200/5	100,0	47,00	1,11	0,19	6,61	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
		Рагу из птицы 60/200	702/3	205,0	603,07	29,31	14,50	88,73	386,49	0,38	46,54	0,05	15,94	5,43	113,10	132,88	300,95
		Компот из смеси сухофруктов	588	200	281,01	23,56	8,83	27,57	293,75	0,23	30,20	0,40	2,71	43,09	109,62	41,38	
		Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60	0,10	0,60	0,10	0,40	1,25	22,65	6,00	244,17
2 нед. Четверг	Завтрак	Фрукт	20	20,0	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,10	0,60	0,90	12,00	2,80	5,22		
		Творожник "Школьный" 140/10	3	100	500,0	1 816,33	47,04	76,68	233,07	536,66	0,84	37,11	9,08	306,63	103,87	538,05	
		Чай с сахаром	628	140/10	120,0	56,40	19,43	13,86	79,67	93,52	0,22	12,54	4,08	199,80	39,59	249,11	
		Хлеб витаминизированный пшеничный	200	200,0	150,0	337,42	0,48	0,48	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	19,20	10,80	13,20	
		Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	200,0	60,56	0,10	0,03	37,71	87,52	0,08	0,49	0,79	165,67	26,59	231,79
		Суп картофельный с крутой (пшено) и сметаной 200/10	138	200/10	795,0	1 288,15	27,61	62,82	153,40	443,14	0,62	24,57	0,60	12,00	64,28	288,94	
		Соус "Балоньево" 100	150	100	210,0	120,44	2,57	4,76	16,89	99,74	0,12	13,30	0,89	106,83	25,15	23,50	
		Макаронные изделия отварные 150	753	150	100,0	360,72	10,33	33,02	5,78	158,65	0,30	7,52	1,53	22,62	23,04	67,99	
		Напиток ягодный	11/19	200	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	0,09	3,75	0,87	14,16	124,46	46,94	
		Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	84,10	0,13	0,13	20,91	0,01	0,01	0,10	0,21	0,21	4,10	2,00	2,75	
2 нед. Пятница	Завтрак	Диет. батончик с яблочками и корицей 90	15	15,0	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
		Обед	Бутерброд с маслом, сыром 15/15/25(6)	3	15/15/25	650,0	1 530,59	46,57	61,27	195,37	722,92	1,01	47,85	8,55	28,80	7,20	46,80
		Каша рисовая молочная с маслом 250/15	302	250/15	55,0	230,05	15,48	33,34	101,50	369,70	0,47	20,95	1,53	331,73	56,77	694,37	
		Киосль с витаминами "Витолка"	200	200,0	285,0	377,56	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	304,20	
		Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	200,0	95,00	7,26	16,00	49,82	110,25	0,04	0,74	0,79	163,18	45,27	109,10	
		Обед	Суп из овощей со сметаной 200/10	132/3	200/10	705,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,10	0,60	0,90	12,00	2,80	5,22	
		Фрикасе из филе птицы (индейка)* 50/50	3/18	50/50	210,0	116,30	2,00	7,06	11,25	99,39	0,09	20,52	7,02	105,23	213,06	390,17	
		Каша гречневая рассыпчатая 150	508	150	100,0	215,29	17,57	14,23	3,88	219,92	0,07	2,63	1,18	36,16	19,27	54,48	
		Напиток ягодный	11/19	200	150,0	231,39	7,96	6,20	36,01	33,91	0,27	3,75	4,26	16,88	65,57	143,50	
		Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	84,10	0,13	0,13	20,91	0,01	0,01	0,10	0,21	0,21	4,10	126,22	189,44	
Хлеб ржаной	15	15,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,10	0,10	0,60	0,90	12,00	2,80	5,22				