

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. Родительская плата.**

# Плановое меню по категориям 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	Детализация	Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>5-11 классы</b>																	
<b>1 нед. Понедельник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	Кура запечённая 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	51,97	35,68	212,93
	Чай с сахаром	200	628		200	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	0,05	1,03	22,51	23,29	152,48
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30			30	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99				0,05	1,03	10,19	56,33
	Хлеб ржаной	15			15	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	2,93	2,20	4,12
	Хлеб ржаной	15			15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61					12,00		
<b>1 нед. Вторник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	Котлета Здоровае 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	9,92	0,08	1,05	1,97	17,92	45,50	152,85
	Компот из смеси сухофруктов	200	588		200	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30			30	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60		0,40	1,25	22,65	6,00	15,40
	Хлеб ржаной	20			20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
	Хлеб ржаной	20			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
<b>1 нед. Среда</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	Азу из индейки 50/50	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	200	508		200	100,0	184,21	17,17	11,38	93,31	94,74	0,42	7,89	7,62	53,91	232,04	383,01
	Напиток ягодный	200	111/19		200	200,0	302,35	10,40	8,27	3,24	49,53	0,06	4,14	1,25	15,76	65,11	132,73
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30			30	200,0	84,10	0,13	0,02	45,13	45,21	0,25	5,56	0,21	22,05	164,93	247,53
	Хлеб ржаной	20			20	30,0	73,80	2,32	0,25	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб ржаной	20			20	20,0	44,40	1,47	0,26	15,21		0,10		0,60	12,00		
<b>1 нед. Четверг</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	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	180	99		180	120,0	184,72	18,15	10,55	110,99	409,30	0,41	136,14	2,92	85,13	69,22	307,22
	Напиток из плодов шиповника	200	705		200	180,0	282,14	4,67	7,83	4,78	248,10	0,21	4,62	0,83	48,74	32,86	200,11
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40			40	200,0	101,60	0,32	0,14	48,26	74,40	0,06	1,52	0,97	14,19	34,76	105,51
	Хлеб ржаной	30			30	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
	Хлеб ржаной	30			30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23		0,13		0,80	16,00		
<b>1 нед. Пятница</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	Бигочек с говядиной	100	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	170,94	85,04	245,62
	Напиток витаминизированный "Витощка"	200			200	180,0	151,02	4,50	6,26	18,68	39,58	0,08	95,89	1,50	47,20	47,42	169,45
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40			40	200,0	6,10	3,09	0,34	1,53			18,83	1,50	107,74	37,62	76,17
	Хлеб ржаной	30			30	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							



Категория питающихся	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Угле	ы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
			Вес брутто	Вес нетто													
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	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20		4,12
	Хлеб ржаной			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82				0,80	16,00			
2 нед. Вторник	Завтрак																
	Котлеты хугорские с соусом* 80/40		520	80/40	550,0	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		180,0	180	120,0	309,17	18,21	26,89	17,27	149,00	0,12	1,57	1,99	60,26	86,53	299,10	
	Напиток ягодный		11/19	200	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	93,06	45,18	181,06	
	Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	84,10	0,13	0,03	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	39,35	115,29	
	Хлеб ржаной			20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00	2,00	2,75	
2 нед. Среда	Завтрак																
	Рагу из птицы 60/220		702/3	60/220	550,0	506,57	28,96	9,59	76,07	293,75	0,36	30,25	3,53	58,34	111,60	247,54	
	Чай с сахаром		628	200	280,0	281,01	23,56	8,83	27,57	293,75	0,23	30,20	2,68	39,41	109,40	243,42	
	Хлеб витаминизированный пшеничный 40			40	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20		4,12
	Хлеб ржаной 30			30	30,0	66,60	2,21	0,39	20,28		0,13		0,80	16,00			
2 нед. Четверг	Завтрак																
	Соус "Балонезе" 120*		150	120	560,0	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	120,0	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	200,0	84,10	0,13	0,03	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75	
	Хлеб ржаной			15	25,0	61,50	1,94	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00			
2 нед. Пятница	Завтрак																
	Фрикасе из филе птицы (индейка) 50/50		3/18	50/50	550,0	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	100,0	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 "Витошка"			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	73,80	2,32	0,25	23,50	130,00	0,30	20,10	0,60	12,00			
	Хлеб ржаной			20	20,0	44,40	1,47	0,26	15,21		0,10		0,60	12,00			