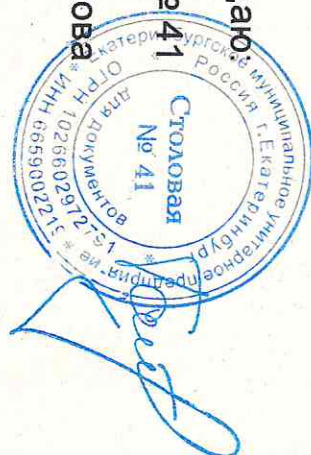


Утверждаю

И.О. директора ЕМУПГ Столовая № 41

Е.В. Гайнетдинова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 26

Н.А. Ляпина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 26.09.2022 г по 31.12.2022 г

Комплекс 1-4 классы, 90-00. 2 смена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 90-00 ГТД новое
 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
1-4 классы																		
1 нед. Понедельник	Обед	Ши из капусты с картофелем со сметаной 200/5	120/3	200/5	705,0	659,24	32,03	26,25	73,70	151,57	0,32	25,75	4,04	80,96	48,89	241,83		
		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	35,36	14,86	38,29		
		Макаронные изделия отварные 150	753	150	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	150,0	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	0,05	0,87	14,16	8,54	46,94		
		Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,05	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12		
		Хлеб ржаной		15	15,0	36,90	1,16	0,13	7,61		0,30	6,00						
1 нед. Вторник	Обед	Суп гороховый	139	200	705,0	648,32	29,27	19,07	90,41	222,32	0,59	166,01	6,02	117,02	116,92	360,67		
		Котлета Здровье с соусом* 90/20	ТТК № 59	90/20	200,0	150,23	6,74	4,05	21,84	92,97	0,29	9,27	2,38	44,01	41,37	123,97		
		Пюре картофельное 150	520	150	130,0	189,29	17,08	9,41	10,12	7,45	0,08	1,00	1,82	17,97	41,18	138,83		
		Напиток из плодов шиповника	705	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 витаминизированный пшеничный		15	15,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60		
		Хлеб ржаной		10,0	10,0	36,90	1,16	0,13	7,61		0,05	0,30	0,30	6,00				
1 нед. Среда	Обед	Борщ Морской со сметаной 200/5	25	200/5	700,0	686,54	27,04	23,00	92,44	149,70	0,48	24,38	6,86	85,29	211,84	345,74		
		Азу из индейки 40/60	478	40/60	205,0	90,90	1,43	5,20	9,67	75,96	0,06	15,89	0,77	37,88	29,18	40,98		
		Каша гречневая рассыпчатая 150	508	150	100,0	174,25	14,11	11,13	4,35	39,83	0,06	4,74	1,12	16,43	54,44	112,57		
		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		25	200,0	84,10	0,13	0,21	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75		
		Хлеб ржаной		20	20,0	61,50	1,94	0,26	12,68		0,08	0,50	0,50	10,00				
1 нед. Четверг	Обед	Суп-пюре из картофеля с гречками 200/5	171	200/5	700,0	677,34	31,18	16,81	99,91	213,16	0,50	145,32	6,93	89,33	209,89	384,56		
		Филе куриное тушеное в соусе 50/50	444	50/50	205,0	111,44	2,74	4,26	15,67	62,10	0,10	13,99	0,77	45,24	20,68	384,56		
		Каша гречневая рассыпчатая 150	508	150	100,0	127,01	16,75	5,74	2,29	30,35	0,04	1,33	1,08	11,01	61,39	122,91		
		Напиток из плодов шиповника	705	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		25	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		20	20,0	61,50	1,94	0,21	12,68		0,08	0,50	0,50	10,00				
1 нед. Пятница	Обед	Суп с макаронными изделиями 200 ТТК	5	200	700,0	539,65	26,37	20,66	59,38	111,78	0,29	116,12	4,16	169,32	85,12	250,72		
		Биточек с говядиной	451	90	200,0	104,37	1,95	4,24	12,74	66,80	0,04	1,27	0,37	11,10	4,82	22,04		
		Капуста тушеная (р/м) 180	534	180	90,0	206,76	17,63	9,86	11,88	5,40	0,10	0,13	1,89	42,48	42,68	152,51		
		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		20	200,0	6,10	1,53	10,14	1,53		0,07	18,83	0,40	8,00				
		Хлеб ржаной		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	18,83	0,40	8,00				
		Хлеб ржаной		20	20,0	22,20	0,74	0,13	4,41									

Категория питающихся	Название	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углев.	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Номенклатура	Вес брутто	Вес нетто													
2 нед. Понедельник															
Обед															
	Суп крестьянский со сметаной 200/5	120/3	200/5	700,0	807,50	32,57	30,38	100,79	200,37	0,29	20,30	3,70	69,65	136,53	321,30
	Плов из филе куриного с куриной 65/180.	492	65/180	205,0	101,85	2,06	5,40	100,79	200,37	0,29	20,30	3,70	69,65	136,53	321,30
	Чай с сахаром	628	200	245,0	526,89	26,62	24,44	11,31	75,28	0,08	16,09	0,66	28,04	17,74	48,80
	Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200,0	60,56	0,10	0,03	50,46	125,09	0,11	4,16	2,39	26,68	116,59	268,38
	Хлеб ржаной		30	30,0	73,80	2,32	0,25	14,99	15,21	0,10	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
	Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82	9,83	0,07	3,75	0,40	8,00	2,00	2,75
2 нед. Вторник															
Обед															
	Суп-пюре из разных овощей 250	167/3	250	745,0	556,20	21,38	17,40	78,52	198,63	0,37	34,50	3,80	131,44	84,05	276,64
	Котлеты хуровские с соусом 70/40		70/40	250,0	103,47	2,50	5,05	12,46	145,56	0,06	3,25	0,53	61,83	16,44	276,64
	Пюре картофельное 150	520	150	110,0	138,03	12,86	6,78	6,41	17,97	0,07	1,76	1,46	14,67	32,84	68,65
	Напиток ягодный	11/19	200	150,0	148,10	3,23	5,21	21,99	35,10	0,16	25,74	1,20	42,84	32,77	108,97
	Хлеб витаминизированный пшеничный		20	200,0	84,10	0,13	0,17	20,91	0,60	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	96,27
	Хлеб ржаной		15	15,0	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14	0,07	3,75	0,21	4,10	2,00	96,27
	Хлеб ржаной		20	20,0	66,1	1,11	0,19	6,61	6,61	0,07	3,75	0,21	4,10	2,00	96,27
2 нед. Среда															
Обед															
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	110	200/5	700,0	574,95	25,60	14,19	86,15	385,23	0,36	46,54	5,14	109,98	120,84	277,01
	Рагу из птицы 50/200	702/3	50/200	205,0	93,41	1,52	5,14	10,36	385,23	0,36	46,54	5,14	109,98	120,84	277,01
	Комлот из смеси сухофруктов	588	200	250,0	265,19	20,23	8,56	27,52	292,49	0,23	30,20	2,52	41,97	17,26	41,38
	Хлеб витаминизированный пшеничный		25	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60	0,08	0,40	1,25	22,65	6,00	220,23
	Хлеб ржаной		20	25,0	61,50	1,94	0,21	12,68	0,60	0,08	0,40	1,25	22,65	6,00	220,23
	Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82	9,83	0,07	3,75	0,40	8,00	2,00	2,75
2 нед. Четверг															
Обед															
	Суп картофельный с крупной (пшено) и сметаной 200/10	138	200/10	700,0	872,65	21,83	42,98	99,57	291,04	0,60	24,57	4,00	76,03	57,08	242,14
	Суп/10			210,0	120,44	2,57	4,76	16,89	99,74	0,12	13,30	0,89	25,15	23,50	67,99
	Соус "Балонезе" 100	150	100	100,0	360,72	10,33	33,02	5,78	158,65	0,30	7,52	1,53	22,62	23,04	124,46
	Макаронные изделия отварные 150	753	150	150,0	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	0,87	0,87	14,16	8,54	46,94
	Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,10	0,13	0,03	20,91	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб витаминизированный пшеничный		25	25,0	61,50	1,94	0,21	12,68	0,60	0,08	0,40	1,25	22,65	6,00	220,23
	Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61	6,61	0,07	3,75	0,40	8,00	2,00	2,75
2 нед. Пятница															
Обед															
	Суп из овощей со сметаной 200/5.	132/3	200/5	700,0	738,03	27,92	24,84	98,33	444,71	0,81	34,59	6,55	88,47	197,65	356,06
	Фрикасе из филе птицы (индейка) 40/50	3/18	40/50	205,0	101,76	1,73	5,82	9,31	444,71	0,81	34,59	6,55	88,47	197,65	356,06
	Каша гречневая рассычатая 150	508	150	90,0	180,58	14,07	12,24	3,27	91,89	0,08	12,30	0,74	29,58	18,74	51,03
	Кисель с витаминами "Витошка"		200	150,0	231,39	7,96	6,20	36,01	188,91	0,06	2,19	0,95	30,01	52,69	115,59
	Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	95,00	2,32	0,25	23,50	33,91	0,27	4,26	4,26	16,88	126,22	189,44
	Хлеб ржаной		25	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	130,00	0,30	20,10	4,26	16,88	126,22	189,44
	Хлеб ржаной		25	25,0	55,50	1,84	0,33	11,03	130,00	0,10	20,10	4,26	16,88	126,22	189,44