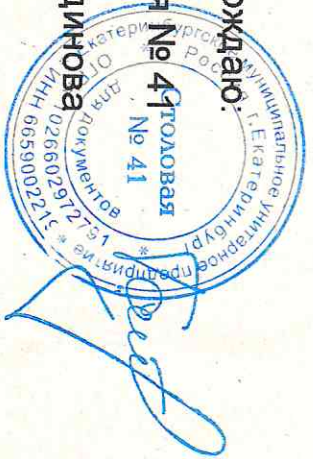


Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41 **Столовая**

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, 2 смена.**



# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 1-4 классы  
 Тип планового меню: 113-36 2 смена с супом  
 Отбор: Комплекс Равно "Школа 26"

Категория питающихся	Название	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор			
																Вес	Вес нетто	
1-4 классы	1 нед. Понедельник	Обед	брутто	Ци из капусты с картофелем со сметаной 200/5.	707,24	33,56	26,43	83,50	151,57	0,37	25,75	4,34	86,96	48,89	241,83			
				Кура запеченная в томатном соусе 75/50	82,75	1,53	5,17	83,50	151,57	0,37	25,75	4,34	86,96	48,89	241,83			
				Макаронные изделия отварные 150	244,24	22,75	15,99	7,58	92,23	0,06	24,21	0,59	35,36	14,86	38,29	152,48		
				Чай с сахаром	212,59	5,75	4,80	2,41	26,69	0,12	1,49	2,23	22,51	23,29	8,54	46,94		
				Хлеб витаминизированный пшеничный	60,56	0,10	0,03	36,70	32,65	0,09	0,05	0,87	14,16	8,54	2,93	2,20		
				Хлеб ржаной	73,80	2,32	0,25	14,99	15,21	0,10	0,60	0,05	0,05	0,60	12,00	4,12		
				1 нед. Вторник	33,30	1,11	0,19	6,61	6,61	0,07	0,40	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
				Обед	987,38	36,91	33,94	134,24	349,43	0,68	168,38	7,46	148,95	136,37	436,84			
				Суп гороховый	987,38	36,91	33,94	134,24	349,43	0,68	168,38	7,46	148,95	136,37	436,84			
				Котлета Здровые с соусом* 100/20	187,78	8,43	5,07	27,30	116,21	0,36	11,59	2,97	54,79	51,70	154,92			
				Пюре картофельное 150	198,60	18,67	9,96	9,56	9,92	0,08	1,05	1,97	17,92	45,50	152,85			
				Напиток из плодов шиповника	148,10	3,23	5,21	2,199	35,10	0,16	25,74	1,20	42,84	32,77	96,27			
				Хлеб витаминизированный пшеничный	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60			
				Хлеб ржаной	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14	0,07	0,40	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
				Сочни с творогом 60	33,30	1,11	0,19	6,61	6,61	0,07	0,40	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
1 нед. Среда	268,80	3,60	13,20	34,20	101,40	0,48	27,06	7,03	19,20	4,80	31,20							
Обед	690,01	29,62	24,13	88,34	175,67	0,48	27,06	7,03	19,20	4,80	31,20							
Борщ Морячок со сметаной 250/5	690,01	29,62	24,13	88,34	175,67	0,48	27,06	7,03	19,20	4,80	31,20							
Ауу из индейки 50/50	107,81	1,70	6,19	11,43	92,23	0,07	19,17	0,91	36,34	27,20	83,08							
Каша гречневая рассычатая 150	184,21	17,17	11,38	3,24	49,53	0,06	4,14	1,25	15,76	65,11	132,73							
Напиток ягодный	231,39	7,96	6,20	36,01	33,91	0,27	4,26	4,26	16,88	126,22	189,44							
Хлеб витаминизированный пшеничный	84,10	0,13	0,17	20,91	20,91	0,01	0,01	0,01	4,10	2,00	2,75							
Хлеб ржаной	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14	0,07	0,40	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75				
1 нед. Четверг	33,30	1,11	0,19	6,61	6,61	0,07	0,40	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75				
Обед	737,02	26,09	21,81	108,91	421,85	0,42	149,22	3,16	114,39	85,06	349,38							
Суп-пюре из картофеля с грибами 200/5	737,02	26,09	21,81	108,91	421,85	0,42	149,22	3,16	114,39	85,06	349,38							
Филе минтая, запеченное с овощами 60/40	111,44	2,74	4,26	15,67	62,10	0,10	13,99	0,77	45,24	20,68	70,61							
Рис, припущенный с овощами и курицей	159,34	15,70	9,22	3,79	198,55	0,18	3,71	0,70	40,76	28,02	171,66							
Напиток из плодов шиповника	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	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60							
Хлеб ржаной	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14	0,07	0,40	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75				
1 нед. Пятница	33,30	1,11	0,19	6,61	6,61	0,07	0,40	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75				
Обед	598,32	29,46	21,90	67,97	112,38	0,33	116,13	4,57	178,04	89,86	267,66							
Суп с макаронными изделиями 200 ТТК	598,32	29,46	21,90	67,97	112,38	0,33	116,13	4,57	178,04	89,86	267,66							
Биточек с говядиной	104,37	1,95	4,24	67,97	112,38	0,33	116,13	4,57	178,04	89,86	267,66							
Капуста тушеная (р/м) 180	229,73	19,58	10,96	13,20	6,00	0,11	1,27	0,37	11,10	4,82	22,04							
Напиток витаминизированный "Витолка"	151,02	4,50	6,26	18,68	39,58	0,08	0,14	2,10	47,20	47,42	189,45							
Хлеб витаминизированный пшеничный	6,10	0,10	0,08	1,53	1,53	0,08	0,14	1,50	107,74	37,62	76,17							
Хлеб ржаной	73,80	2,32	0,25	15,21	15,21	0,10	18,83	0,60	12,00	12,00	12,00							
15,0	33,30	1,11	0,19	6,61	6,61	0,10	0,60	0,05	0,60	12,00	4,12							



Категория питающихся Название	№ рецепта Вес Брутто	Детализация Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Угле- вод.	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>2 нед. Понедельник</b>														
Обед														
Суп крестьянский со сметаной 200/5	120/3	200/5	705,0	799,65	34,30	28,53	101,36	234,40	0,30	20,73	3,82	72,15	143,31	335,79
Плов из филе куриного с куркумой 70/180.	492	70/180	205,0	101,85	2,06	5,40	101,36	234,40	0,30	20,73	3,82	72,15	143,31	335,79
Чай с сахаром	628	200	250,0	519,04	28,35	22,59	11,31	75,28	0,08	16,09	0,66	28,04	17,74	48,80
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	60,56	0,10	0,03	51,03	159,12	0,12	4,59	2,51	29,18	123,37	282,87
Хлеб ржаной		20	30,0	73,80	2,32	0,25	14,99		0,10	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
2 нед. Вторник														
Обед														
Суп-пюре из разных овощей 200	167/3	200	725,0	706,27	29,49	30,16	89,38	251,55	0,44	47,56	4,80	182,38	101,81	346,26
Котлеты хлторские с соусом* 100/30		100/30	200,0	91,74	2,53	4,28	89,38	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	11,04	130,66	0,06	16,47	0,57	60,56	16,74	61,83
Напиток ягодный	11/19	200	150,0	148,10	3,23	5,21	13,62	85,79	0,11	1,60	2,22	62,88	50,30	185,41
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	84,10	0,13	0,13	21,99	35,10	0,16	25,74	1,20	42,84	32,77	96,27
Хлеб ржаной		15	30,0	73,80	2,32	0,25	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
2 нед. Среда														
Обед														
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	110	200/5	715,0	603,07	29,31	14,50	88,73	386,49	0,38	46,54	5,43	113,10	132,88	300,95
Рагу из птицы 60/200	702/3	60/200	205,0	93,41	1,52	5,14	88,73	386,49	0,38	46,54	5,43	113,10	132,88	300,95
Компот из смеси сухофруктов	588	200	260,0	281,01	23,56	8,83	10,36	92,14	0,05	15,94	0,87	35,36	17,26	41,38
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	110,45	0,44	0,02	27,57	293,75	0,23	30,20	2,71	43,09	109,62	244,17
Хлеб ржаной		20	30,0	73,80	2,32	0,25	26,77	0,60	0,10	0,40	1,25	22,65	6,00	15,40
2 нед. Четверг														
Обед														
Суп картофельный с крутой (пшено) и сметаной 200/10	138	200/10	795,0	1288,15	27,61	62,82	153,40	443,14	0,62	24,57	5,00	106,83	64,28	288,94
Соус "Балконезе" 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	3,75	0,87	14,16	8,54	46,94
Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,10	0,13	0,25	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	0,60	12,00		
Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
Диет. батончик с яблочками и корицей 90		90	90,0	403,20	5,40	19,80	51,30	152,10	0,83	43,25	0,90	28,80	7,20	46,80
2 нед. Пятница														
Обед														
Суп из овощей со сметаной 200/10	132/3	200/10	705,0	765,08	30,96	27,93	96,46	483,22	0,83	43,25	6,81	101,13	211,06	387,42
Фрикасе из филе птицы (индейка)* 50/50	3/18	50/50	210,0	116,30	2,00	7,06	96,46	483,22	0,83	43,25	6,81	101,13	211,06	387,42
Каша гречневая рассыпчатая 150	508	150	100,0	215,29	17,57	14,23	11,25	99,39	0,09	20,52	0,77	36,09	19,27	54,48
Кисель с витаминами "Витолка"		200	150,0	231,39	7,96	6,20	3,88	219,92	0,07	2,63	1,18	36,16	65,57	143,50
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	95,00	2,32	0,25	36,01	130,00	0,27	20,10	4,26	16,88	126,22	189,44
Хлеб ржаной		15	30,0	73,80	2,32	0,25	23,50		0,30	20,10	0,60	12,00		
			15,0	33,30	1,11	0,19	6,61		0,10					