

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП 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, 1 смена.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 75-58 (1-4) 1 смена
 Отбор: Комплекс Равно "Школа 26"

Категория питающихся	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор	
																	Вес брутто
1 нед. Понедельник	Завтрак																
	Бутерброд с сыром (на багоне) 15/20.		3	15/20	565,0	594,18	19,36	21,73	77,96	121,72	0,28	11,30	5,49	449,16	122,84	464,80	
	Каша геркулесовая молочная с маслом ..		257/3	200/10	35,0	104,90	5,45	4,57	10,28	31,50	0,03	0,11	0,11	153,80	10,85	103,00	
	Какао с молоком 200		693	200	210,0	288,62	8,19	13,49	32,65	75,10	0,13	0,59	1,77	145,94	71,99	234,60	
	Хлеб витаминизированный пшеничный			20	200,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	116,20	
	Фрукт			100	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00			
	Фрукт			100	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
	Творожник "Школьный" 140/10		3	140/10	500,0	528,18	19,43	13,86	79,67	93,52	0,22	12,54	4,08	199,80	39,59	249,11	
	Чай с сахаром		628	200	150,0	337,42	16,53	13,10	79,67	93,52	0,22	12,54	4,08	199,80	39,59	249,11	
	Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	60,56	0,10	0,03	37,71	87,52	0,08	0,49	0,79	165,67	26,59	231,79	
Фрукт			100	30,0	73,80	2,32	0,25	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12		
Фрукт			100	120,0	56,40	0,48	0,48	11,76	6,00	0,10	12,00	0,60	12,00	12,00	10,80	13,20	
1 нед. Среда	Завтрак																
	Биточек рубленый из птицы паровой 100 *		461/1	100	500,0	473,09	26,85	9,01	70,46	55,09	0,35	25,79	3,32	75,05	101,41	233,19	
	Пюре картофельное 150		520	150	100,0	146,23	19,73	3,26	70,46	55,09	0,35	25,79	3,32	75,05	101,41	233,19	
	Чай с сахаром		628	200	150,0	148,10	3,23	5,21	9,45	19,99	0,09	1,47	1,47	17,28	66,44	132,80	
	Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	60,56	0,10	0,03	21,99	35,10	0,16	25,74	1,20	42,84	32,77	96,27	
	Хлеб ржаной			30	30,0	73,80	2,32	0,25	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12	
	Хлеб ржаной			20	20,0	44,40	1,47	0,26	15,21		0,10		0,60	12,00			
	Фрукт			20	500,0	567,30	21,13	16,27	83,87	315,36	0,31	7,02	2,19	76,34	59,47	249,06	
	Фрукт			100	100,0	567,30	21,13	16,27	83,87	315,36	0,31	7,02	2,19	76,34	59,47	249,06	
	Фрукт			150	150,0	151,12	13,23	8,99	4,78	240,90	0,16	4,40	0,68	43,94	25,68	152,11	
1 нед. Четверг	Завтрак																
	Филе минтая, запеченное с овощами 50/50		90/16	100	500,0	567,30	21,13	16,27	83,87	315,36	0,31	7,02	2,19	76,34	59,47	249,06	
	Рис, припущенный с овощами и куркумой 150		99	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	
	Чай лимонный 3		ТТК №65/20	200	200,0	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06		1,30	0,06	6,60	4,76	8,90	
	Хлеб витаминизированный пшеничный			30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00			
	Хлеб ржаной			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82				0,60	12,00			
	Фрукт			20	500,0	567,30	21,13	16,27	83,87	315,36	0,31	7,02	2,19	76,34	59,47	249,06	
	Фрукт			100	100,0	567,30	21,13	16,27	83,87	315,36	0,31	7,02	2,19	76,34	59,47	249,06	
	Фрукт			150	150,0	151,12	13,23	8,99	4,78	240,90	0,16	4,40	0,68	43,94	25,68	152,11	
	Фрукт			200	200,0	235,70	3,88	6,72	39,96	74,40	0,05	1,32	0,85	13,80	29,05	88,05	
1 нед. Пятница	Завтрак																
	Бутерброд с маслом, сыром 15/15/20(б)		3	15/15/20	500,0	719,74	21,54	28,84	92,35	183,32	0,36	1,29	3,15	425,10	97,66	429,90	
	Каша пшеничная молочная с маслом 200/5		257	200/5	50,0	230,20	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10	
	Какао с молоком 200		693	200	205,0	279,18	8,46	8,18	42,79	43,75	0,23	0,58	1,50	133,13	55,16	204,60	
	Хлеб витаминизированный пшеничный			25	200,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	116,20	
	Хлеб ржаной			20	25,0	61,50	1,94	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00			
	Фрукт			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82				0,60	12,00			
	Фрукт			20	500,0	719,74	21,54	28,84	92,35	183,32	0,36	1,29	3,15	425,10	97,66	429,90	
	Фрукт			100	100,0	719,74	21,54	28,84	92,35	183,32	0,36	1,29	3,15	425,10	97,66	429,90	
	Фрукт			150	150,0	230,20	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10	
Фрукт			200	205,0	279,18	8,46	8,18	42,79	43,75	0,23	0,58	1,50	133,13	55,16	204,60		

Категория ПИТАЮЩИХСЯ

Название Номенклатура 2 нед. Понедельник	№ рецепта Вес brutto	Детализация Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Угл.	Удл	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Завтрак															
Булгурод с сыром (на батоне) 20/20.	3	20/20	615,0	596,10	20,30	16,41	94,80	98,98	0,29	11,30	4,93	482,65	78,65	422,62	
Каша Пюльза (пшеничная молочная с отрубями) 250/5	27	250/5	40,0	122,40	6,76	5,90	10,28	98,98	0,29	11,30	4,93	482,65	78,65	422,62	
Напиток из цикория с молоком	45	200	255,0	256,25	8,67	7,43	42,96	41,98	0,13	0,14	0,14	203,80	13,60	133,00	
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	20	200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	10,00	0,03	0,60	0,29	123,54	35,66	188,62	
Фрукт	100	100	49,20	47,00	1,55	0,17	10,14	5,00	0,07	0,07	0,40	8,00	20,39	90,00	
2 нед. Вторник															
Завтрак															
Омлет с сыром 150/10	285	150	510,0	589,01	24,97	27,44	59,03	387,80	0,26	10,71	2,20	16,00	9,00	11,00	
Чай с молоком (50/15)	630	200	150,0	311,45	18,41	25,14	59,03	387,80	0,26	10,71	6,13	313,53	45,52	383,69	
Фрукт	100	100	200,0	87,76	1,60	1,30	2,77	377,80	0,09	0,31	3,03	216,13	25,12	383,69	
Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40	40	100,0	47,00	0,40	0,40	17,36	5,00	0,01	0,40	0,10	65,40	11,40	319,45	
Хлеб ржаной	20	20	40,0	98,40	3,09	0,34	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	53,24	
2 нед. Среда															
Завтрак															
Котлета рубленая из филе куриного томатным соусом	460	90/50	540,0	622,36	31,23	14,12	91,90	66,97	0,48	2,65	6,66	54,28	195,85	331,28	
Каша гречневая рассыпчатая 150	508	150	140,0	210,51	19,33	7,38	16,72	32,96	0,11	0,60	1,72	20,47	66,83	136,62	
Чай лимонный 5	200	200	150,0	231,39	7,86	6,20	36,01	33,91	0,27	2,05	4,26	16,88	126,22	189,44	
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30	200,0	62,26	0,15	0,03	15,14	0,10	0,10	2,05	0,08	4,93	2,80	5,22	
Хлеб ржаной	20	20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	8,82	0,10	0,60	0,08	12,00	2,80	5,22	
2 нед. Четверг															
Завтрак															
Творожник "Школьный" 140/10	3	140/10	500,0	528,18	19,43	13,86	79,67	93,52	0,22	12,54	4,08	199,80	39,59	249,11	
Чай с сахаром	628	200	150,0	337,42	16,53	13,10	79,67	93,52	0,22	12,54	4,08	199,80	39,59	249,11	
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30	200,0	60,56	0,10	0,03	37,71	87,52	0,08	0,49	0,79	165,67	26,59	231,79	
Фрукт	100	100	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	8,82	0,10	0,60	0,08	12,00	2,80	5,22	
2 нед. Пятница															
Завтрак															
Булгурод с маслом, сыром 15/15/25(6)	3	15/15/25	535,0	735,91	14,27	33,28	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	19,20	10,80	13,20	
Каша рисовая молочная с маслом 250/15	302	250/15	55,0	230,05	5,90	17,09	92,90	369,70	0,37	20,95	0,93	319,73	56,77	304,20	
Кисель с витаминами "Витошка"	200	200	265,0	377,56	7,26	16,00	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	304,20	
Хлеб ржаной	15	15	200,0	95,00	3,30	1,11	23,50	130,00	0,04	0,74	0,79	163,18	45,27	109,10	
			15,0	33,30	1,11	0,19	6,61	130,00	0,30	20,10	0,79	163,18	45,27	195,10	