Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С.Аристова

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 26

Н.А. Ляпина

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 9.01.2023 по 31.12.2023

1-4 (1 смена) 81,02

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
	Категория питающихся: 1-4 классы
	Тип планового меню: 81-02 (1-4) 1 смена
Отбор:	Комплекс Равно "Школа 26"

Организация / Категория питающихся / **День недели** / Время / Название	№ рецепта	Детализация / Номенклатура	Вес брутто / Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
ЕМУП Столовая № 41 г. Екатеринбург				5 260,0											
1-4 классы															
1 нед. Понедельник					741,54	21,44	34,83	83,95	236,48	0,25	1,37	2,78	523,16	94,07	466,93
Завтрак				500,0	741,54	21,44	34,83	83,95	236,48	0,25	1,37	2,78	523,16	94,07	466,93
Бутерброд с маслом, сыром 15/25/25 (батон)	3	15/25/25		65,0	265,05	8,53	19,75	12,97	150,45	0,04	0,18	0,21	256,55	17,00	169,10
Каша "Дружба" (пшено, рис) с маслом 200/10	35	200/10		210,0	310,53	7,20	11,77	43,21	75,91	0,11	0,59	1,06	131,19	46,07	181,63
Какао с молоком 200	693	200		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 витаминизированный пшеничный		25		25,0	61,50	1,94	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
1 нед. Вторник					566,78	22,59	17,09	78,73	117,54	0,22	12,74	4,06	261,20	47,18	308,76
Завтрак				500,0	566,78	22,59	17,09	78,73	117,54	0,22	12,74	4,06	261,20	47,18	308,76
Пудинг из творога с молоком сгущенным* 130/20	1	130/20		150,0	376,02	19,69	16,33	36,77	111,54	0,08	0,69	0,77	227,07	34,18	291,44
Чай с сахаром	628	200		200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб витаминизированный пшеничный		30		30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
Фрукт		100		120,0	56,40	0,48	0,48	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	19,20	10,80	13,20
1 нед. Среда					511,81	26,75	11,94	74,63	204,16	0,15	13,31	1,85	54,78	44,67	92,35
Завтрак				540,0	511,81	26,75	11,94	74,63	204,16	0,15	13,31	1,85	54,78	44,67	92,35
Фрикадельки "Витаминные" 100	64	100		100,0	126,63	19,56	4,17	3,57	204,16	0,04	12,98	0,44	33,97	16,25	12,77
Рис припущенный с овощами и куркумой 200	466/3	200		200,0	231,02	4,07	7,31	37,11		0,04	0,28	0,96	9,88	26,22	75,46
Чай с сахаром	628	200		200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб витаминизированный пшеничный		20		20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
Хлеб ржаной		20		20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
1 нед. Четверг					698,47	19,94	28,05	90,07	181,66	0,37	11,28	5,22	437,51	105,69	437,48
Завтрак				575,0	698,47	19,94	28,05	90,07	181,66	0,37	11,28	5,22	437,51	105,69	437,48
Бутерброд с маслом, сыром 15/15/25(б)	3	15/15/25		55,0	230,05	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10
Каша пшенная молочная 200	257	200		200,0	267,76	8,32	7,29	42,07	37,09	0,22	0,57	1,47	131,54	54,19	201,18
Какао с молоком 200	693	200		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		100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный		20		20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
1 нед. Пятница					574,66	20,63	31,81	50,53	417,00	0,22	10,66	5,62	212,47	42,73	336,13
Завтрак				500,0	574,66	20,63	31,81	50,53	417,00	0,22	10,66	5,62	212,47	42,73	336,13
Бутерброд с маслом (на батоне) 10/20	48	10/20		30,0	127,10	1,55	8,83	10,36	65,30	0,02		0,02	5,00	2,60	14,90
Омлет натуральный 150	284/1	150		150,0	263,60	15,53	21,11	2,87	341,70	0,09	0,26	2,90	118,07	19,73	256,99
Чай с молоком (50/15)	630	200		200,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,01	0,40	0,10	65,40	11,40	53,24
Хлеб витаминизированный пшеничный		20		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
2 нед. Понедельник					738,47	20,10	33,43	87,52	214,55	0,32	1,30	3,00	442,03	103,88	433,70
Завтрак				500,0	738,47	20,10	33,43	87,52	214,55	0,32	1,30	3,00	442,03	103,88	433,70
Бутерброд с маслом, сыром 15/15/20(б)	3	15/15/20		50,0	230,20	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10
Каша геркулесовая молочная с маслом ..	257/3	200/10		210,0	288,62	8,19	13,49	32,65	75,10	0,13	0,59	1,77	145,94	71,99	234,60
Напиток из цикория с молоком	45	200		200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	10,00	0,03	0,60	0,29	123,54	20,39	90,00
Хлеб витаминизированный пшеничный		40		40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		
2 нед. Вторник					591,38	23,36	17,18	83,80	117,54	0,25	12,74	4,26	265,20	47,18	308,76

Завтрак			510,0	591,38	23,36	17,18	83,80	117,54	0,25	12,74	4,26	265,20	47,18	308,76
Пудинг из творога с молоком сгущенным* 130/20	1	130/20	150,0	376,02	19,69	16,33	36,77	111,54	0,08	0,69	0,77	227,07	34,18	291,44
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб витаминизированный пшеничный		40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		
Фрукт		100	120,0	56,40	0,48	0,48	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	19,20	10,80	13,20
2 нед. Среда				546,09	27,12	8,61	88,86	55,70	0,27	11,30	4,85	60,52	82,12	186,44
Завтрак			580,0	546,09	27,12	8,61	88,86	55,70	0,27	11,30	4,85	60,52	82,12	186,44
Макаронные изделия отварные 150	753	150	150,0	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09		0,87	14,16	8,54	46,94
Биточек рубленный из птицы паровой 90 *	461/1	90	90,0	130,62	17,72	2,93	8,30	17,99	0,08		1,32	15,76	59,82	119,60
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
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
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
2 нед. Четверг				544,51	22,85	26,07	53,30	377,30	0,20	10,68	5,70	255,53	42,77	353,69
Завтрак			505,0	544,51	22,85	26,07	53,30	377,30	0,20	10,68	5,70	255,53	42,77	353,69
Омлет с сыром 150/5	285	150/5	155,0	293,95	17,09	23,81	2,77	367,30	0,09	0,28	3,00	166,13	22,37	289,45
Чай с молоком (50/15)	630	200	200,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,01	0,40	0,10	65,40	11,40	53,24
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
Хлеб ржаной		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23							
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
2 нед. Пятница				786,81	17,34	35,92	96,43	390,70	0,45	21,02	1,40	427,73	62,27	364,20
Завтрак			550,0	786,81	17,34	35,92	96,43	390,70	0,45	21,02	1,40	427,73	62,27	364,20
Бутерброд с маслом, сыром 15/25/25 (батон)	3	15/25/25	65,0	265,05	8,53	19,75	12,97	150,45	0,04	0,18	0,21	256,55	17,00	169,10
Каша рисовая молочная с маслом 250/15	302	250/15	265,0	377,56	7,26	16,00	49,82	110,25	0,04	0,74	0,79	163,18	45,27	195,10
Кисель с витаминами "Витошка"		200	200,0	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		