

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

5-11 классы (дотация, 1 смена) 93,57

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Организация: ЕМУЛ Столовая № 41 г. Ека...	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся:	5-11 классы	Вес брутто	Вес нетто												
Тип планового меню:	93-57 (5-11) 1 смена														
Отбор:	Комплекс Равно "Школа 26"														
Организация	Организация питающихся														
День недели															
Время															
Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
ЕМУЛ Столовая № 41 г. Екатеринбург				5 690,0											
5-11 классы															
1 нед. Понедельник															
Завтрак	Курда заготовленная 90/20	444	90/20	675,0	889,43	46,44	34,57	96,85	82,43	0,43	10,13	7,28	99,66	55,78	312,29
	Макаронные изделия отварные 180	753	180	140,0	394,24	46,44	34,57	96,85	82,43	0,43	10,13	7,28	99,66	55,78	312,29
	Чай с сахаром	628	200	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	0,08	3,30	52,23	34,39	240,84
	Хлеб витаминизированный пшеничный		35	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99	14,99	0,05	0,05	0,05	2,93	2,20	56,33
	Хлеб ржаной		20	35,0	86,10	2,71	0,29	17,75		0,12		0,70	14,00		4,12
	ФРУКТ		100	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
	100,0			100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
1 нед. Вторник															
Завтрак	Котлета "Летская" мясная (говядина, филе куриное) 100	50	100	550,0	541,52	30,50	14,55	72,37	54,86	0,22	0,58	2,92	65,41	56,48	167,26
	Смесь "Весенняя" припущенная	180	100,0	212,99	19,30	10,19	15,16	72,37	54,86	0,22	0,58	2,92	65,41	56,48	167,26
	Чай с сахаром	628	200	180,0	102,97	5,80	3,60	12,00		0,09	0,80	2,01	39,12	53,84	161,58
	Хлеб витаминизированный пшеничный		40	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,05	0,05	0,05	2,93	2,20	5,66
	Хлеб ржаной		30	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		4,12
	30,0			30,0	66,60	2,21	0,39	13,23							
	669,03			570,0	689,03	38,74	15,16	97,54	78,17	0,44	5,08	8,06	55,48	253,26	422,78
1 нед. Среда															
Завтрак	Филе куриное тушенное в соусе 70/50	444	70/50	110,0	189,78	23,65	6,29	2,40	32,96	0,05	1,33	1,49	13,33	86,33	172,50
	Каша гречневая рассыпчатая	508	200	200,0	302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	5,56	22,05	164,93	247,53	
	Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб витаминизированный пшеничный		40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		
	Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
	20,0			575,0	576,76	25,19	16,88	82,46	430,93	0,43	34,18	2,96	89,04	69,76	245,67
1 нед. Четверг															
Завтрак	Пюре картофельное 180	520	180	180,0	576,76	25,19	16,88	82,46	430,93	0,43	34,18	2,96	89,04	69,76	245,67
	Филе минтая, тушенное в томате с овощами 75/50	309	75/50	180,0	175,89	15,95	9,83	8,19	386,87	0,14	3,17	0,86	23,01	28,21	126,26
	Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99		0,05	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		
	Хлеб ржаной		40	40,0	88,80	2,95	0,33	17,65							
	40,0			508,27	508,27	29,01	9,59	76,22	293,85	0,36	32,25	3,56	60,34	112,20	248,64
1 нед. Пятница															
Завтрак	Рагу из птицы 60/220	702/3	60/220	550,0	508,27	29,01	9,59	76,22	293,85	0,36	32,25	3,56	60,34	112,20	248,64
	Чай лимонный 5	ТТК №65/20	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	40,0	62,26	0,15	0,03	15,14	0,10		2,05	0,08	4,93	2,80	5,22
	Хлеб ржаной		30	30,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		
	30,0			550,0	643,82	30,68	16,10	93,79	149,51	0,26	22,56	3,25	45,00	118,85	283,16
2 нед. Понедельник															
Завтрак	Плов из филе куриного с курдюком 60/230	492	60/230	290,0	643,82	30,68	16,10	93,79	149,51	0,26	22,56	3,25	45,00	118,85	283,16
	Напиток витаминизированный "Витошак"		200	200,0	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	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		
	Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
	20,0			550,0	575,89	28,49	15,56	80,29	60,57	0,38	33,56	4,19	93,14	96,41	284,98
2 нед. Вторник															
Завтрак	Колобки мясные "Хуторские" гв 100		100	550,0	575,89	28,49	15,56	80,29	60,57	0,38	33,56	4,19	93,14	96,41	284,98
	Пюре картофельное 180	520	180	100,0	170,90	19,09	8,54	5,26	18,25	0,06	1,30	1,88	19,44	62,30	160,79
	Чай лимонный 3	ТТК №65/20	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		40	200,0	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06		1,30	0,06	6,60	4,76	8,90
	Хлеб ржаной		40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00		

Хлеб ржаной		30	30,0	66,60	2,21	13,23	155,87	0,39	4,71	8,40	60,41	252,11	422,64
2 нед. Среда				690,20	37,36	100,68	155,87	0,39	4,71	8,40	60,41	252,11	422,64
Завтрак			550,0	690,20	37,36	100,68	155,87	0,39	4,71	8,40	60,41	252,11	422,64
Колбаска "Витаминная" 100	64	100	100,0	157,49	23,04	4,31	108,66	0,06	0,71	1,49	23,24	83,58	170,71
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	200,0	302,35	10,40	8,27	45,13	0,25	5,66	22,05	164,93	247,53	4,40
Комлот из свежих яблок	631	200	200,0	114,56	0,16	0,16	27,87	0,01	4,00	0,95	7,12	3,60	
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						
2 нед. Четверг				642,50	28,59	21,04	220,63	0,17	4,67	2,74	57,28	75,90	181,48
Завтрак			550,0	642,50	28,59	21,04	220,63	0,17	4,67	2,74	57,28	75,90	181,48
Фрикасе из филе птицы 50/50	3/18	50/50	100,0	211,42	17,28	14,21	78,53	0,17	4,67	2,74	57,28	75,90	181,48
Макаронные изделия отварные	753	200	200,0	231,18	7,42	6,27	3,41	0,05	0,92	1,13	39,24	63,46	140,56
Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,10	0,13	0,13	30,84	0,04		1,00	5,94	10,44	38,37
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14	0,07	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23			0,40	8,00		
2 нед. Пятница				578,78	27,97	16,82	79,41	0,41	27,75	4,06	107,13	91,62	275,34
Завтрак			48	578,78	27,97	16,82	79,41	0,41	27,75	4,06	107,13	91,62	275,34
Кнели мясные *100		100	100,0	166,28	18,86	8,21	4,30	0,07		1,88	20,56	50,76	154,95
Пюре картофельное с морковью	22	200	200,0	186,94	3,71	7,85	26,61	0,21	27,70	1,33	67,64	38,66	116,27
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		
Хлеб ржаной		30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23						