

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 (льготное питание) 233,94**

# Плановое меню по категории питающихся

**Параметры:** Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...  
 Категория питающихся: 5-11 классы  
 Тип планового меню: 233-94 (5-11) 2-х разовое  
**Отбор:** Комплекс Равно "Цикла 26"

**Организация**  
 Категория питающихся  
 День недели  
**Время**  
 Название  
 Номенклатура  
 ЕМУП Столовая № 41 г. Екатеринбург

№ рецепта  
 Детализация  
 Вес брутто  
 Вес нетто  
 Вес порции  
 Ккал  
 Белки  
 Жиры  
 Углеводы  
 А  
 В1  
 С  
 Fe  
 Ca  
 Mg  
 Фосфор

Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес брутто	Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>5-11 классы</b>																
<b>1 нед. Понедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
Булгурод с маслом, сыром 15/15/25	3		15/15/25	531.0	26.30	1987.62	82.09	80.94	228.52	505.94	0.81	146.09	11.01	590.04	177.07	905.66
Каша "Дружба" (пшено, рис) с маслом 250/5	35		250/5	55.0	226.20	785.71	26.30	33.90	91.81	306.35	0.34	1.44	4.55	481.53	101.98	525.08
Хлеб витаминизированный пшеничный	693		200	255.0	329.86	5.95	16.58	12.80	53.44	45.78	0.13	0.73	1.29	159.89	56.92	223.10
Хлеб витаминизированный пшеничный			20	20.0	104.46	3.77	3.10	15.09	10.12	10.12	0.02	0.60	1.01	125.42	31.00	116.20
Ябло вареное	337		1	2.0	49.20	1.55	0.17	10.14	0.34	121.00	0.03	0.07	0.40	8.00	5.81	92.93
<b>Обед</b>																
Солгана домашняя со сметаной гв 250/5 (10)	10		250/5	875.0	120.74	1201.91	55.79	47.04	136.71	199.59	0.47	144.65	6.46	108.51	73.09	380.77
Курд запеченная 90/20	444		90/20	140.0	257.13	5.92	6.30	9.75	1.03	38.25	0.17	0.08	14.57	23.55	28.91	82.00
Мажоронче изделия отварные 180	753		180	200.0	6.96	5.77	27.82	44.46	39.18	0.11	0.11	0.30	3.30	52.23	34.39	240.84
Напиток из плодов шиповника	705		200	200.0	101.60	0.32	0.14	24.44	86.80	0.01	130.00	0.32	6.20	1.60	1.60	1.60
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								
Пеняне сливочное 50 г			50	50.0	210.00	4.00	6.50	33.00								
<b>1 нед. Вторник</b>																
<b>Завтрак</b>																
Лудин из творога с молоком стуженым 150/20*	296/23		150/20	550.0	639.46	69.51	40.77	184.63	321.50	0.82	37.28	12.83	428.24	190.97	727.63	
Чай с сахаром	628		200	170.0	414.70	22.56	19.54	85.21	143.27	0.26	14.84	4.81	298.82	53.19	353.75	
Хлеб витаминизированный пшеничный			40	40.0	60.56	0.10	0.03	14.99	36.22	0.09	0.79	0.88	257.49	38.39	334.23	
Фрукт			100	100.0	98.40	3.09	0.34	20.28		0.13	0.05	0.05	0.05	2.93	2.20	4.12
<b>Обед</b>																
Суп гороховый с курцией 250/20	139		250/20	900.0	754.22	43.50	20.30	99.42	178.23	0.56	22.44	8.02	129.42	137.78	374.08	
Котлета "Лескара" мясная (говядина, филе куриное) 100	50		100	270.0	214.99	14.14	5.52	27.39	118.37	0.37	11.59	3.30	56.01	73.30	195.82	
Смесь "Весенняя" припущенная	180		180	180.0	102.97	5.80	3.60	12.00	64.86	0.09	0.80	0.26	3.91	53.84	161.58	
Чай с сахаром	628		200	200.0	60.56	0.10	0.03	14.99		0.05	0.05	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			30	30.0	66.60	2.21	0.39	13.23					0.40	8.00		
Фрукт			100	100.0	47.00	0.40	0.40	9.80		0.03	10.00	2.20	16.00	16.00	9.00	11.00
<b>1 нед. Среда</b>																
<b>Завтрак</b>																
Рис припущенный с курцией	466/3		180	550.0	619.46	29.45	11.65	99.13	355.19	0.78	47.48	13.69	195.82	368.00	697.11	
Фрикадельки "Витаминные" 100	64		100	180.0	267.27	4.49	6.72	47.06	204.16	0.22	13.28	2.56	63.45	52.10	114.94	
Чай с сахаром	628		200	200.0	126.63	19.56	4.17	3.57	204.16	0.04	12.98	0.44	1.07	10.55	33.65	98.05
Хлеб витаминизированный пшеничный			40	40.0	60.56	0.10	0.03	14.99		0.04	0.05	0.05	0.05	2.93	2.20	4.12
Хлеб ржаной			30	30.0	98.40	3.09	0.34	20.28		0.13			0.40	8.00		
Фрукт			100	100.0	47.00	0.40	0.40	9.80		0.03	10.00	2.20	16.00	16.00	9.00	11.00
<b>Обед</b>																
Суп-пюре из картофеля с грибами 250/10.	171		250/10	940.0	856.37	48.35	19.83	119.06	151.03	0.56	34.20	11.33	132.37	315.90	592.17	
Филе куриное тушеное в соусе 90/50	444		90/50	140.0	192.55	30.55	6.84	21.74	66.25	0.14	19.12	1.04	62.89	28.48	98.05	
Каша гречневая рассыпчатая	200.0		200.0	302.35	10.40	8.27	45.13	45.21		0.25	3.75	5.56	22.05	164.93	247.53	
Напиток ягодный	11/19		200	200.0	84.10	0.10	0.10	20.91		0.01	3.75	0.21	4.10	2.00	2.75	
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					0.40	8.00		
Фрукт			100	100.0	47.00	0.40	0.40	9.80		0.03	10.00	2.20	16.00	16.00	9.00	11.00
<b>1 нед. Четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
Булгурод с маслом, сыром 15/15/25(6)	3		15/15/25	660.0	870.82	23.59	38.47	106.66	256.41	0.31	11.43	5.55	472.61	120.81	490.62	
Каша пшеничная молочная с маслом 250/15	257		250/15	55.0	230.05	5.90	17.09	12.97	129.45	0.03	0.11	0.14	1.56	55.51	11.50	109.10
Хлеб витаминизированный пшеничный	693		200	200.0	403.71	10.50	17.45	49.84	111.84	0.16	0.72	1.90	166.64	69.31	254.32	
Каша с молоком 200			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	20	20,0	49,20	1,55	0,40	10,14	0,07	0,40	8,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной	20	20,0	44,40	1,47	0,40	8,92	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00
Фрукт	100	100,0	470,00	15,33	4,00	92,40	0,33	100,00	160,00	90,00	110,00
Обед	25	250/10/5	875,0	1,022,05	30,05	30,27	156,77	361,95	58,04	4,19	117,89
Борщи Морщюк* с крушей и сметаной 250/10/5	25	250/10/5	265,0	4,23	6,42	13,46	92,94	0,09	17,96	1,16	43,23
Пюре картофельное 180	180	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10
Минтай, тушеный в томате с овощами 50/50	309	50/50	100,0	178,32	13,52	10,04	8,86	227,05	0,17	9,07	30,14
Чай с сахаром	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99	0,05	0,05	0,05	2,93	2,20
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23					
Хлеб ржаной	30	30,0	37,00	3,80	6,90	64,60					
Рогалик Поедский со сгущенным молоком 70	70	70,0	1,374,78	61,35	54,41	158,33	999,67	0,80	193,11	12,08	335,40
1 нед. Пятница			672,28	22,36	35,81	63,51	451,15	0,34	13,66	7,09	230,07
Завтрак	1	15/20	35,0	161,40	1,62	12,54	10,26	97,95	0,07	0,43	8,80
Бутерброд с маслом 15/20	284/1	150	150,0	263,60	15,53	21,11	2,87	341,70	0,09	0,26	2,90
Омлет натуральный 150	630	200	200,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,01	0,40	0,10
Чай с молоком (50/15)	40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28	0,13	0,80	0,80	16,00	11,40
Хлеб витаминизированный пшеничный	40	40,0	61,10	0,52	0,52	12,74	6,50	0,04	13,00	2,85	20,80
Фрукт	100	100,0	810,0	702,52	38,99	18,60	94,82	166,52	0,46	179,45	102,36
Обед	120/3	250/15/10	275,0	155,78	5,38	8,59	14,28	166,08	0,11	19,25	1,06
Щи на капусте с картофелем со сметаной и крушей 250/15/10	702/3	75/200	275,0	304,74	28,56	9,23	27,66	295,64	0,24	30,20	3,01
Рагу на шпилье 75/200	200	200,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20
Напиток из плодов шиповника	705	30	73,80	2,32	0,25	15,21					1,60
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23					12,00
Хлеб ржаной	30	30,0	1,670,85	66,61	65,56	201,32	508,58	0,67	18,16	8,55	673,79
2 нед. Понедельник			862,93	29,36	42,80	88,16	359,05	0,33	1,52	4,31	596,46
Завтрак	3	15/25/25	65,0	265,05	8,53	19,75	12,97	159,45	0,04	0,18	0,21
Бутерброд с маслом, сыром 15/25/25 (ватон)	257/3	260/10	351,44	10,21	14,80	43,09	77,60	0,16	0,74	2,20	181,75
Каша геркулесовая молочная с маслом	45	200	121,25	2,92	2,51	21,62	10,00	0,03	0,60	0,29	123,54
Напиток из цикория с молоком	20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14	0,07	0,07	0,40	8,00	8,00
Хлеб витаминизированный пшеничный	1	1	75,99	6,15	5,57	0,34	121,00	0,03	16,64	1,21	26,62
Мяло вареное	337	1	807,92	37,25	22,76	113,16	149,53	0,34	16,64	4,24	77,33
Обед	140/2	250/10/5	265,0	131,07	2,84	7,39	13,21	15,10	0,08	12,28	0,74
Суп "Министроне" с крушей и со сметаной 250/10/5	492	75/200	473,49	29,75	14,74	55,86	134,43	0,13	4,31	2,65	32,44
Плов из филе куриного с куркумой 75/200	628	200	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,20
Чай с сахаром	40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,80	0,80	16,00
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82					
Хлеб ржаной	20	20,0	1,436,01	63,34	43,56	194,60	295,11	0,76	73,68	11,83	435,92
2 нед. Вторник			674,46	27,70	20,65	92,07	142,27	0,26	12,84	4,37	295,62
Завтрак	296/2,3	150/20	170,0	414,70	22,56	19,54	36,22	136,27	0,09	0,79	0,88
Пудинг из творога с молоком сгущенным 150/20*	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,20
Чай с сахаром	40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,80	0,80	16,00
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82					
Хлеб ржаной	20	20,0	1,436,01	63,34	43,56	194,60	295,11	0,76	73,68	11,83	435,92
Обед	129/3	230/15/10	275,0	149,35	7,12	6,90	14,76	87,15	0,10	14,06	1,12
Рассольник ленинградский с крушей и сметаной 250/15/10	100	100,0	470,90	19,09	8,54	5,26	18,25	0,06	1,30	1,88	19,44
Котлеты мясные "Угловские" га 100	520	200	191,62	4,27	6,38	29,17	42,38	0,21	34,18	1,60	57,40
Пюре картофельное 200	200	200,0	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06		1,30	0,06	6,80
Чай лимонный 3	30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	0,60	12,00
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23					
Хлеб ржаной	30	30,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00
Фрукт	100	100,0	1,421,93	70,31	31,67	212,09	343,34	0,79	47,49	14,38	190,03
2 нед. Среда			591,35	27,36	10,66	96,26	72,91	0,29	20,45	4,31	72,20
Завтрак	461/1	100/3	103,0	133,06	16,88	4,03	8,05	28,73	0,08	10,40	0,63
Биточек рубленый из шпилье паровой 100/3	753	180	257,13	6,96	5,77	44,48	39,18	0,11	0,05	0,05	30,74
Макаронные изделия отварные 180	628	200	60,56	0,10	0,03	14,99			1,03	14,53	10,19
Чай с сахаром	20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,05	0,05	2,20
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82			0,40	0,40	8,00
Хлеб ржаной	20	20,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00
Фрукт	100	100,0	830,58	42,95	21,01	115,83	270,43	0,50	27,04	14,07	53,42
Обед	110	250/10/5	265,0	137,98	6,46	14,49	114,56	0,08	22,33	1,47	53,83
Борщи с капустой и картофелем, крушей и сметаной 250/10/5	64	100	157,49	23,04	5,61	4,31	106,66	0,06	0,71	1,49	23,24
Котлетка "Витаминная" 100	508	200	320,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	5,56	22,05	164,93
Каша геркулесовая рассыпчатая	631	200	114,56	0,16	0,16	27,87			0,95	7,12	3,60
Компот из свежих яблок	20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82			0,80	0,80	16,00
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	0,10	4,00
Хлеб ржаной	30	30,0	1,436,01	63,34	43,56	194,60	295,11	0,76	73,68	11,83	435,92



2 нед. Четверг														
Завтрак														
Омлет с сыром 200/10	285	200	585.0	1 817.13	71.93	69	220.64	880.17	0.58	23.92	11.00	488.99	182.95	763.73
Чай с молоком (50/15)	630	200	200.0	673.10	30.19	30.0	62.16	489.87	0.29	10.80	7.04	351.58	51.81	464.33
Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200.0	384.44	23.28	30.0	3.69	475.87	0.12	0.40	3.94	284.18	31.41	400.99
Хлеб витаминизированный пшеничный		40	40.0	87.76	1.80	1.30	17.36	5.00	0.01	0.40	0.10	65.40	11.40	53.24
Хлеб ржаной		25	25.0	98.40	3.09	0.34	20.28		0.13		0.80	16.00		
Фрукт		100	100.0	55.50	1.84	0.33	11.03							
Обед														
Суп-пюре из разных овощей с гречками 250/10	167/3	250/10	880.0	1 144.03	41.74	35.55	158.48	394.30	0.29	13.12	3.96	137.41	111.14	299.40
Фрикасе из филе птицы 75/35	3/18	200	110.0	115.40	2.91	5.54	13.87	168.20	0.08	8.44	0.59	64.81	17.09	71.56
Макаронные изделия отварные	75/3	200	200.0	258.15	23.69	16.33	4.23	182.57	0.06	0.93	1.56	50.56	81.61	186.93
Напиток ягодный	11/19	200	200.0	231.18	7.42	6.27	30.84	43.53	0.04	3.75	1.00	5.94	10.44	38.37
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30.0	84.10	0.13	0.25	20.91		0.01		0.21	4.10	2.00	2.75
Хлеб ржаной		20	20.0	73.80	2.32	0.25	15.21		0.10		0.50	12.00		
Роталии Госсацкий со слученным молоком 70		70	70.0	44.40	1.47	0.26	8.82							
2 нед. Пятница														
Завтрак														
Бутерброд с маслом, сыром 15/25/20 (батон)	3	15/25/20	645.0	1 614.42	51.05	59.20	213.87	1 151.08	0.95	200.37	10.60	580.59	188.93	708.33
Каша рисовая молочная с маслом 250/15	302	250/15	60.0	820.71	17.36	36.18	103.66	395.70	0.47	31.02	3.60	442.78	70.62	371.95
Кисель с витаминами "Витгошка"		200	265.0	377.56	8.15	19.61	10.40	150.45	0.03	0.18	0.21	255.60	16.35	165.56
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20.0	95.00	7.26	16.00	49.82	110.25	0.04	0.74	0.79	163.18	45.27	195.10
Фрукт		100	100.0	49.20	1.55	0.17	10.14	130.00	0.30	20.10				
Обед														
Суп с макаронными изделиями ТТК с курицей 250/10	5/3	250/10	920.0	793.71	33.69	23.02	110.21	755.38	0.48	169.35	7.00	137.81	118.31	336.38
Кнели мясные *100	48	100	260.0	151.49	5.87	5.78	16.62	88.10	0.06	1.65	0.67	15.41	18.29	52.56
Напиток из плодов шиповника	705	200	100.0	166.28	18.86	8.21	4.30	19.50	0.07	1.88	20.56	50.76	154.95	
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30.0	101.60	0.32	0.14	24.44	86.80	0.01	130.00	0.32	6.20	1.60	1.60
Хлеб ржаной		30	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21		0.10		0.60	12.00		
Фрукт		100	100.0	66.60	2.21	0.39	13.23							
Пюре картофельное с морковью	22	200	200.0	47.00	0.40	0.40	9.80	5.00	0.03	10.00	2.20	16.00	9.00	11.00
				186.94	3.71	7.65	26.61	555.98	0.21	27.70	1.33	67.64	38.66	116.27