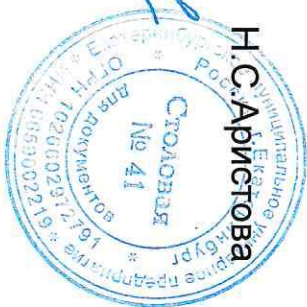


Утверждаю:

И. О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С.Аристова



Согласовано:

Директор МАДОУ 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 (родительская плата) 93,57

Плановое меню по категории питания

Наименование	№ рецепта	Детализация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...														
Категория питания: Категория питания: 5-11 классы														
Тип планового меню: 93-57 (5-11) 1 смена														
Комплекс: Равно "Школа 26"														
Отбор:														
Организация:														
Категория питания: порции														
День недели:														
Время:														
Название:														
Номенклатура: Вес brutto Вес нетто														
ЕМУП Столовая № 41 г. Екатеринбург														
5-11 классы														
1 нед. Понедельник														
Завтрак														
Куря запеченная 80/20	444		90/20	675.0	889.43	46.44	34.57	96.85	82.43	0.43	10.13	7.28	99.69	55.78
Макаронные изделия отварные 180	753		180	140.0	394.24	34.80	27.82	1.03	38.25	0.17	0.08	3.30	52.23	34.39
Чай с сахаром	628		200	180.0	257.13	6.96	5.77	44.46	39.18	0.11		1.03	14.53	10.19
Хлеб витаминизированный пшеничный			35	200.0	60.56	0.10	0.03	14.99			0.05	0.05	2.93	2.20
Хлеб ржаной			20	35.0	86.10	2.71	0.29	17.75			0.12		14.00	
Фрукт			20	20.0	44.40	1.47	0.26	8.82				0.70	14.00	
Фрукт			100	100.0	47.00	0.40	0.40	9.80	5.00	0.03	10.00	2.20	16.00	9.00
1 нед. Вторник														
Завтрак														
Котлета "Детская" мясная (говядина, филе куриное) 100	50		100	550.0	541.52	30.50	14.55	72.37	54.86	0.22	0.85	2.92	65.41	56.48
Смесь "Весенняя" гримученная	180		100.0	100.0	212.99	19.30	10.19	11.87	54.86	0.09	0.80	2.01	39.12	53.84
Чай с сахаром	628		200	180.0	102.97	5.80	3.60	12.00			0.06	7.36	0.44	1.56
Хлеб витаминизированный пшеничный			40	200.0	60.56	0.10	0.03	14.99			0.05	0.05	2.93	2.20
Хлеб ржаной			30	40.0	98.40	3.09	0.34	20.28			0.13		16.00	
Хлеб ржаной			30	30.0	66.50	2.21	0.39	13.23					253.26	422.78
1 нед. Среда														
Завтрак														
Филе куриное тушенное в соусе 70/50	444		70/50	570.0	689.03	38.74	15.16	97.54	78.17	0.44	5.08	8.06	55.48	253.26
Каша гречневая рассыпчатая	508		200	110.0	159.78	23.65	6.29	2.40	32.96	0.05	1.33	1.49	13.33	86.33
Напиток яблочный	11/19		200	200.0	302.55	10.40	8.27	45.13	45.21	0.25	5.56	22.05	164.93	247.53
Хлеб витаминизированный пшеничный			40	200.0	94.10	0.13	0.01	20.91			0.01	3.75	0.21	2.00
Хлеб ржаной			20	40.0	98.40	3.09	0.34	20.28			0.13		16.00	
1 нед. Четверг														
Завтрак														
Пюре картофельное 180	520		180	575.0	576.76	25.19	16.88	82.46	430.93	0.43	34.18	2.96	89.04	69.76
Филе минтая, тушенное в томате с овощами 75/50	309		75/50	180.0	576.76	125.19	16.88	82.46	430.93	0.43	34.18	2.96	89.04	69.76
Чай с сахаром	628		200	125.0	177.71	3.87	6.24	26.42	42.06	0.19	30.96	1.45	51.10	115.29
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200.0	60.56	0.10	0.03	14.99			0.05	0.05	2.93	2.20
Хлеб ржаной			40	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21			0.10		12.00	
Хлеб ржаной			40	40.0	88.80	2.95	0.53	17.65				0.80	16.00	
1 нед. Пятница														
Завтрак														
Рагу из пшцы 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
Чай лимонный 5			200	280.0	508.27	29.01	9.59	76.22	293.85	0.36	32.25	3.56	60.34	112.20
Хлеб витаминизированный пшеничный			40	200.0	62.26	0.15	0.03	15.14	0.10		2.05	0.08	4.93	2.80
Хлеб ржаной			30	40.0	98.40	3.09	0.34	20.28			0.13		16.00	
2 нед. Понедельник														
Завтрак														
Плов из филе куриного с круглой 60/230	492		60/230	550.0	643.82	30.68	16.10	93.79	149.51	0.26	22.56	3.25	45.00	118.95
Напиток витаминизированный "Виташка"			200	290.0	494.92	26.12	15.50	63.16	149.51	0.13	3.73	2.45	29.00	118.95
Хлеб витаминизированный пшеничный			40	200.0	60.56	0.10	0.03	14.99			0.05	0.05	2.93	2.20
Хлеб ржаной			20	40.0	98.40	3.09	0.34	20.28			0.13		16.00	
Хлеб ржаной			20	20.0	44.40	1.47	0.26	8.82				0.80	16.00	
2 нед. Вторник														
Завтрак														
Колобки мясные "Хугорские" гв 100			100	550.0	575.89	28.49	15.56	80.29	60.37	0.38	33.56	4.19	93.14	96.41
Пюре картофельное 180	520		180	100.0	575.89	28.49	15.56	80.29	60.37	0.38	33.56	4.19	93.14	96.41
Чай лимонный 3			200	180.0	177.71	3.87	6.24	26.42	42.06	0.19	30.96	1.45	51.10	150.79
Хлеб витаминизированный пшеничный			200	200.0	62.28	0.23	0.05	15.10	0.06		1.30	0.06	6.60	4.76
Хлеб ржаной			40	40.0	98.40	3.09	0.34	20.28			0.13		16.00	

Хлеб ржаной		30		30,0	66,60	2,21	0,39	13,23	155,87	0,39	4,71	8,40	60,41	252,11	422,64
2 нед. Среда					690,20	37,36	14,64	100,68	155,87	0,39	4,71	8,40	60,41	252,11	422,64
Завтрак				550,0	690,20	37,36	14,64	100,68	155,87	0,39	4,71	8,40	60,41	252,11	422,64
Колбаса "Витаминная" 100	64	100		100,0	157,49	23,04	5,61	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	45,21	0,25	5,56	22,05	164,93	247,53	440
Компот из свежих яблок	631	200		200,0	114,56	0,16	0,16	27,87	2,00	0,01	4,00	0,95	7,12	3,60	4,40
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	78,53	220,63	0,17	4,67	2,74	57,28	75,90	181,48
Завтрак				550,0	642,50	28,59	21,04	78,53	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	3,41	177,10	0,05	0,92	1,13	39,24	63,46	140,36
Макаронные изделия отварные	753	200		200,0	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04	1,00	5,94	10,44	38,37	2,75
Напиток ягодный	11/19	200		200,0	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	
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. Пятница					578,78	27,97	16,82	79,41	575,48	0,41	27,75	4,06	107,13	91,62	275,34
Завтрак				570,0	578,78	27,97	16,82	79,41	575,48	0,41	27,75	4,06	107,13	91,62	275,34
Кнели мясные *100	48	100		100,0	166,28	18,86	8,21	4,30	19,50	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	555,98	0,21	27,70	1,33	67,64	38,66	116,27
Чай с сахаром	628	200		200,0	60,96	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				0,80	16,00		
Хлеб ржаной		30		30,0	66,60	2,21	0,39	13,23							