

Утверждаю:

Согласовано:

И. О. директора ЕМУП Столовая № 41

Директор МАОУ СОШ № 26

Н.С. Аристова

Н.А. Дяпина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 2023 -2024 г

Комплекс одnorазовое питание (завтрак)

5-11 класс (родительская плата)

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: (5-11) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	555	730,30	31,06	24,66	96,29	251,98	0,34	4,57	4,75	88,74	64,84	261,62
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе,	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	88,74	64,84	261,62
Рис с овощами и куркумой 2, кг	180	225,45	4,03	5,23	41,68	221,50	0,07	2,77	1,09	22,11	31,57	95,02
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Вторник												
Завтрак	555	728,54	28,72	22,75	102,19	40,73	0,54	6,60	8,81	59,13	166,56	364,49
Азу из говядины 2, кг	100	204,85	13,76	15,33	102,19	40,73	0,54	6,60	8,81	59,13	166,56	364,49
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	180	261,08	9,13	6,68	2,96	0,50	0,06	2,85	2,16	15,28	20,28	145,11
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13		41,94	40,23	0,31	4,87	4,87	19,75	144,28	216,63
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	25,35		0,16		1,00	20,00		
1 нед. Среда												
Завтрак	555	733,80	27,69	21,15	108,21	59,18	0,60	2,58	3,82	70,67	67,68	223,11
Тёфтеля с рисом в томатном соусе (курица, свинина),	100	235,44	14,34	15,14	108,21	59,18	0,60	2,58	3,82	70,67	67,68	223,11
Макаронные изделия отварные, кг	180	256,49	7,15	5,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	46,26	38,79	0,11	0,25	1,06	14,94	10,43	57,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	15,07		0,16		1,00	20,00		20,60
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Четверг												
Завтрак	555	715,87	30,08	24,19	96,88	273,68	0,36	6,56	4,50	100,41	160,92	322,79
Фрикасе из куриного филе, кг	100	208,15	17,42	13,59	96,88	273,68	0,36	6,56	4,50	100,41	160,92	322,79
Булгур с овощами и зелёной фасолью, кг	180	265,78	6,42	9,74	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	41,12	105,58	0,14	2,68	1,73	33,81	86,67	163,70
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	25,35		0,16		1,00	20,00		
1 нед. Пятница												
Завтрак	555	524,58	27,97	8,56	83,85	334,54	0,43	37,20	4,71	89,68	121,34	265,35
Рагу из курицы с овощами, кг	280	282,70	21,76	7,69	83,85	334,54	0,43	37,20	4,71	89,68	121,34	265,35
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	15,07		0,16	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	25,35				1,00	20,00		
2 нед. Понедельник												
Завтрак	555	758,80	33,76	20,24	110,31	312,63	0,32	7,49	4,47	81,47	137,97	315,97
Плов с курицей и куркумой, кг	280	516,92	27,55	19,38	110,31	312,63	0,32	7,49	4,47	81,47	137,97	315,97

