

Утверждаю:

И. О. директора ЕМУП Столובה № 41

Н.С.Аристова

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 26

Н.А.Ляпина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 2023 -2024 г
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное однократное питание (завтрак)
1-4 класс

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: (1-4) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	555	595,51	19,70	21,75	90,67	146,52	0,17	0,75	1,73	305,26	58,88	284,72
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	150	203,08	5,18	6,08	32,45	39,22	0,14	0,36	0,95	86,48	33,63	125,97
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Йогурт 125г, шт	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Вторник												
Завтрак	500	573,19	21,73	16,01	84,86	106,04	0,13	11,08	3,79	243,72	53,98	309,48
Пудинг из творога, кг	130	265,31	15,63	13,19	20,77	96,04	0,06	0,43	0,66	147,35	23,73	214,83
Повидло, кг	20	50,00	0,08		13,00			0,10	0,26	2,80		1,80
Чай с молоком, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Среда												
Завтрак	500	605,20	29,94	12,99	92,27	41,19	0,22	4,15	3,24	51,79	92,49	231,90
Ромштекс куриный, кг	90	192,77	19,34	7,25	12,51	6,57	0,09	1,22	1,64	19,08	68,90	143,75
Макаронные изделия отварные, кг	160	227,99	6,35	4,57	41,12	34,48	0,10	0,94	0,08	13,28	9,27	51,20
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Четверг												
Завтрак	500	566,50	22,37	25,67	60,13	453,68	0,45	30,42	5,91	213,77	36,99	339,93
Омлет с сыром, кг	150	303,50	18,26	24,23	2,96	318,68	0,09	0,32	3,14	193,02	24,74	312,68
Кисель с витаминами "Витошка", кг	200	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Пятница												
Завтрак	500	649,19	28,36	21,73	85,76	25,52	0,69	1,84	6,33	53,59	187,05	367,13
Котлета домашняя, кг	90	246,51	16,05	16,12	9,82	3,35	0,39	1,59	1,38	18,71	44,55	138,11
Каша гречневая рассыпчатая, кг	160	218,30	8,10	4,43	36,99	22,18	0,28		4,33	17,31	128,25	192,17
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60

