

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С.Аристова

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 26

Н.А.Ляпина



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Период действия 2023 -2024 г**

**Комплекс ГПД**

**1-4 класс (родительская плата)**

# Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: ППД 1-4 классы

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>1-4 классы</b>												
<b>Категория питающихся</b>												
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Обед	670	675,69	28,00	24,71	85,59	210,55	0,31	18,69	4,72	91,68	66,93	257,15
Сул Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	200	102,58	3,95	5,15	10,07	13,88	0,07	12,30	0,99	30,78	16,97	50,08
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе,	80	210,38	16,65	14,86	2,53	24,38	0,09	1,24	1,63	27,04	17,81	116,80
Рис с овощами и куркумой 2, кг	140	175,35	3,14	4,07	32,42	172,28	0,05	2,15	0,85	17,19	24,55	73,91
Чай смородиновый с сахаром, кг	200	70,38	0,48	0,11	16,87	0,02	0,02	3,00	0,17	6,67	7,59	16,37
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>1 нед. Вторник</b>												
Обед	680	687,80	25,79	24,37	91,49	98,28	0,46	22,07	8,12	84,38	168,51	351,49
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Дзу из говядины 2, кг	80	163,88	11,01	12,27	2,37	0,40	0,05	2,28	1,73	12,22	16,23	116,08
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26	2,28	4,06	16,46	120,23	180,53
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>1 нед. Среда</b>												
Обед	715	786,62	28,59	24,91	111,97	131,49	0,64	14,10	4,55	94,69	81,50	267,18
Рассолыник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	111,97	131,49	0,64	14,10	4,55	94,69	81,50	267,18
Тертелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина),	90	211,89	12,91	13,63	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	9,45	18,35	0,29	2,09	1,03	20,61	41,63	130,42
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	38,55	32,32	0,09	2,09	0,88	12,45	8,69	48,00
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	11,02				1,00	20,00		
<b>1 нед. Четверг</b>												
Обед	680	694,37	31,26	23,87	91,08	324,00	0,44	15,43	5,42	119,83	167,45	372,36
Сул гороховый куриный, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Фрикасе из куриного филе, кг	90	187,33	15,67	12,23	4,16	151,17	0,05	0,85	1,00	28,72	56,86	124,54
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	140	206,72	5,00	7,57	31,98	82,12	0,11	2,08	1,34	26,30	67,41	127,32
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
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>1 нед. Пятница</b>												
Обед	680	584,74	25,97	12,40	91,21	435,83	0,41	173,10	5,01	87,04	111,98	264,35
Сул куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
Рагу из курицы с овощами, кг	230	232,22	17,88	6,32	26,62	274,80	0,22	30,35	2,54	46,70	90,64	201,04

	Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,58					
<b>2 нед. Понедельник</b>													
Обед	Суп гороховый куриный, кг	650	612,21	29,74	17,78	83,75	313,89	0,39	33,56	5,03	84,86	122,80	310,76
	Плов с курицей и куркумой, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	33,56	5,03	84,86	122,80	310,76
	Напиток витаминизированный "Витгошка", кг	200	369,23	19,68	13,84	42,05	223,30	0,11	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	5,17	2,04	34,74	90,70	210,98
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,50	10,00		
<b>2 нед. Вторник</b>													
Обед	Борщ со сметаной, кг	705	825,81	27,61	24,72	123,15	280,98	0,39	22,25	6,80	114,99	55,33	248,17
	Гуляш из говядины, кг	200	111,53	3,41	5,99	11,00	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36
	Макаронные изделия отварные, кг	80	191,63	12,10	13,68	5,47	167,00	0,07	4,86	1,94	18,55	20,44	131,42
	Компот из смеси сухофруктов, кг	200	130,40	0,44	0,02	38,55	32,32	0,09	0,40	0,88	12,45	8,69	48,00
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	31,76	0,60			1,26	22,80	6,00	15,40
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,16		1,00	20,00		
<b>2 нед. Среда</b>													
Обед	Сопанка домашняя со сметаной, кг	670	594,81	23,10	18,63	83,69	196,50	0,51	45,00	4,18	105,52	76,83	286,07
	Филе минтая с овощами в соусе, кг	200	110,17	4,07	6,91	7,69	196,50	0,51	45,00	4,18	105,52	76,83	286,07
	Картофельное пюре, кг	80	133,83	11,72	6,67	7,10	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
	Напиток яблочно-смородиновый, кг	140	135,79	3,11	4,42	21,39	149,20	0,14	5,41	0,66	23,10	22,92	123,68
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	98,02	0,42	0,10	23,81	32,65	0,15	24,25	1,15	44,79	31,24	92,67
	Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,32	0,03	4,60	0,37	3,56	5,14	12,26
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,08		0,50	10,00		
<b>2 нед. Четверг</b>													
Обед	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	680	726,52	30,30	23,22	100,58	109,87	0,38	15,68	5,48	202,75	167,26	359,54
	Ромштекс куриный, кг	200	178,15	3,12	11,05	16,73	103,57	0,10	7,03	1,41	133,68	19,34	71,61
	Булгур с томатом, кг	80	171,35	17,19	6,44	11,12	5,84	0,08	1,08	1,46	16,96	61,24	127,77
	Чай лимонный с сахаром, кг	150	196,58	5,68	5,08	34,27	0,32	0,12	4,63	1,45	27,42	75,61	139,44
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
	Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>2 нед. Пятница</b>													
Обед	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	715	767,37	23,05	33,65	91,04	74,78	1,00	43,13	5,07	95,20	83,15	281,00
	Жаркое по домашнему с мясом, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	74,78	1,00	43,13	5,07	95,20	83,15	281,00
	Чай с сахаром, кг	240	391,58	12,85	27,38	23,15	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07	0,55	0,73	30,13	2,38	38,23	52,41	198,69
	Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,16		1,00	20,00		