

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 2023 -2024 г

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

5-11 класс

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: (5-11) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	555	595,51	19,70	21,75	106,18	207,93	0,31	11,72	4,21	213,16	70,76	302,35
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	146,52	0,17	0,75	1,73	305,26	58,88	284,72
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			
Обед	830	921,03	37,83	31,40	121,70	269,34	0,44	22,69	6,69	121,05	82,64	319,99
Суп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	250	128,23	4,94	6,44	12,59	17,35	0,09	15,37	1,24	38,48	21,22	62,60
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
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 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	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
1 нед. Вторник												
Завтрак	550	827,30	30,55	24,87	119,56	123,50	0,41	23,91	8,42	199,48	137,00	399,94
Пудинг из творога, кг	150	692,01	26,03	18,77	104,16	120,81	0,16	11,17	3,96	271,84	60,88	359,23
Повидло, кг	25	306,13	18,04	15,22	23,96	110,81	0,07	0,50	0,76	170,01	27,38	247,88
Чай с молоком, кг	200	62,50	0,10	1,38	16,25		0,13	0,33	0,33	3,50		2,25
Фрукт, кг	100	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Батон витаминизированный, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
Обед	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
930	962,60	35,06	30,97	134,96	126,18	0,66	36,65	12,89	1,31	127,12	213,12	440,65
250	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	37,56	65,16
100	204,85	13,76	15,33	2,96	0,50	0,06	2,85	2,16	15,28	20,28	20,28	145,11
180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31	3,75	4,87	19,75	144,28	144,28	216,63
200	84,10	0,13	0,40	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	9,10	2,00	2,75
100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00		9,00	11,00
50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00			
50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15				
1 нед. Среда												
Завтрак	555	849,00	35,83	22,27	126,30	483,21	0,51	70,78	4,60	181,50	132,73	327,41
Роллстекс куриный, кг	100	720,61	34,76	15,09	111,65	46,23	0,27	4,29	3,54	60,32	104,56	270,52
Макаронные изделия отварные, кг	180	214,19	21,49	8,05	13,90	7,30	0,10	1,35	1,82	21,20	76,55	159,72
Чай лимонный с сахаром, кг	200	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	2,94	1,06	14,94	10,43	57,60
Батон витаминизированный, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
50	131,00	3,75	1,45	25,70			0,06			9,50	6,50	32,50
25	55,50	1,84	0,32	11,02					0,58			

Обед	Рассолычник ленинградский со сметаной, кг	910	977,39	36,90	29,45	140,96	920,20	0,75	137,27	5,67	302,67	160,90	384,31
	Тертелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	250	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
	Макаронные изделия отварные, кг	100	235,44	14,34	15,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
	Чай с сахаром, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,25	1,06	14,94	10,43	57,60
	Морковные палочки 80г	200	63,38	0,50	0,13	15,07				0,05	12,83	11,00	20,60
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,32	6,08	760,00	0,04	120,00	1,00	196,00	68,00	76,00
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	25,35	22,04	0,16		1,00	20,00		
1 нед. Четверг		50	980,29	35,26	33,39	132,71	420,92	0,55	25,72	6,96	186,54	121,77	403,22
Завтрак	Омлет с сыром, кг	550	643,75	24,35	26,50	75,43	454,93	0,49	32,92	6,46	222,52	42,49	358,93
	Кисель с витаминами "Витгошка", кг	150	303,50	18,26	24,23	2,96	318,68	0,09	0,32	3,14	193,02	24,74	312,68
	Фрукт, кг	200	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				
	Батон витаминизированный, кг	125	58,75	0,50	0,50	12,25	6,25	0,04	12,50	2,75	20,00	11,25	13,75
	Хлеб ржаной, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
Обед	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
	Султ гороховый куриный, кг	900	1 316,82	46,17	40,28	189,99	386,91	0,61	18,51	7,46	150,56	201,05	447,52
	Фрикасе из куриного филе, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
	Чай лимонный с сахаром, кг	180	265,78	6,42	9,74	41,12	105,58	0,14	2,68	1,73	33,81	86,67	163,70
	Березка 70 г	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	70	395,60	6,40	11,50	61,50				1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,15			
1 нед. Пятница		50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
Завтрак	Котлета домашняя, кг	555	801,70	33,98	20,37	119,90	273,22	0,69	96,11	7,77	93,81	177,24	377,14
	Каша гречневая рассыпчатая, кг	100	273,90	17,83	17,92	104,32	28,67	0,80	2,02	7,02	62,58	211,28	422,75
	Чай с сахаром, кг	180	245,59	9,11	4,99	10,91	3,72	0,43	1,77	1,53	20,79	49,50	153,46
	Батон витаминизированный, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07	24,95	0,31	0,25	4,87	19,47	144,28	216,19
	Хлеб ржаной, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06		0,05	12,83	11,00	20,60
Обед	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58	9,50	6,50	32,50
	Султ куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	880	834,04	34,92	15,95	135,47	517,78	0,59	190,20	8,52	125,04	143,20	331,52
	Рагу из курицы с овощами, кг	250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
	Напиток из плодов шиповника, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
	Яблоко печенье, 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	50	48,35	0,29	0,29	10,66	3,66	0,02	7,32	1,62	11,81	6,58	8,05
	Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
2 нед. Понедельник		50	745,51	30,78	23,24	108,68	288,64	0,32	19,40	4,30	210,02	108,67	342,87
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	555	564,15	18,60	21,78	88,98	151,43	0,07	0,78	1,20	301,25	50,23	266,64
	Каша рисовая молочная с маслом, кг	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
	Чай с сахаром, кг	150	191,73	4,08	6,11	30,76	44,13	0,04	0,39	0,42	82,47	24,98	106,89
	Йогурт 125г, шт	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Хлеб ржаной, кг	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	Султ гороховый куриный, кг	830	906,87	42,95	24,70	128,38	425,85	0,57	38,02	7,39	118,79	167,10	420,10
	Плов с курицей и куркумой, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
	Напиток витаминизированный "Витгошка", кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	285,37
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	6,10			1,53			18,83				
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		

	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04	258,22	0,33	25,70	7,37	225,25	70,08	357,56
2 нед. Вторник													
Завтрак	Мексиканский флан (второужный десерт), кг	550	865,28	31,17	25,41	126,65	258,22	0,33	25,70	7,37	225,25	70,08	357,56
	Сливочное молоко, кг	150	683,72	27,41	19,61	97,51	161,98	0,19	13,70	4,21	302,08	63,94	400,16
	Чай лимонный с сахаром, кг	25	304,78	19,09	15,19	22,34	145,10	0,08	0,51	1,30	185,15	28,86	281,20
	Фрукт, кг	200	82,00	1,80	2,13	13,88	11,75	0,02	0,25	0,05	76,75	8,50	54,75
	Батон витаминизированный, кг	100	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	50	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
	Хлеб ржаной, кг	25	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02							
Обед	Борщ со сметаной, кг	930	1 046,85	34,92	31,22	155,80	354,46	0,48	37,71	10,52	148,42	76,22	314,96
	Гуляш из говядины, кг	250	139,42	4,27	7,49	13,75	101,32	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
	Макаронные изделия отварные, кг	100	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
	Компот из смеси сухофруктов, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,40	1,06	14,94	10,43	57,60
	Фрукт, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60	0,11	0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
	Хлеб ржаной, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
2 нед. Среда													
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	530	755,72	25,46	23,94	110,17	205,42	0,42	28,57	3,67	265,49	88,09	377,38
	Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	200	202,30	7,18	13,34	115,81	164,12	0,23	1,17	1,87	400,87	80,31	396,92
	Чай с молоком, кг	200	282,65	6,47	7,78	44,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
	Батон витаминизированный, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	51,82	0,13	0,48	1,04	112,59	41,56	160,67
	Хлеб ржаной, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
Обед	Солонка домашняя со сметаной, кг	805	750,11	29,78	23,61	104,52	246,72	0,62	55,96	5,48	130,11	95,87	357,83
	Филе минтая с овощами в соусе, кг	250	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
	Картофельное пюре, кг	100	167,28	14,65	8,34	8,88	186,50	0,18	6,77	0,82	28,88	28,65	154,61
	Напиток яблочно-сморodinовый, кг	180	174,59	4,00	5,68	27,51	41,98	0,19	31,18	1,48	57,58	40,17	119,15
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	98,02	0,42	0,10	23,81	0,32	0,03	4,60	0,37	3,56	5,14	12,26
	Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
2 нед. Четверг													
Завтрак	Омлет с брокколи, кг	550	620,05	23,70	25,44	118,15	208,54	0,37	21,45	6,93	260,97	131,44	405,53
	Напиток из цикория с молоком, кг	160	263,55	15,00	20,95	72,87	279,79	0,20	24,27	6,29	266,04	60,34	373,79
	Фрукт, кг	200	115,95	2,64	2,26	3,73	265,04	0,09	12,23	2,91	128,60	24,50	247,64
	Батон витаминизированный, кг	115	54,05	0,46	0,46	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
	Хлеб ржаной, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70	5,75	0,03	11,50	2,53	18,40	10,35	12,65
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
Обед	Сул-пюре с тыквой и грибами, кг	910	1 288,21	48,48	38,46	163,43	137,29	0,54	18,63	7,56	255,90	202,53	437,27
	Ромштекс куринный, кг	250	222,68	3,90	13,81	20,91	129,47	0,13	8,79	1,77	167,11	24,17	89,52
	Булгур с томатом, кг	100	214,19	21,49	8,05	13,90	7,30	0,10	1,35	1,82	21,20	76,55	159,72
	Чай лимонный с сахаром, кг	180	235,90	6,81	6,09	41,12	0,39	0,14	5,56	1,74	32,91	90,73	167,33
	Булочка Посадская с повидлом 80 г	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	80	318,00	8,19	9,33	25,34				1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,15			
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,00			
2 нед. Пятница													
Завтрак	Тфлетгеля с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	555	831,74	27,82	31,03	109,15	76,37	0,82	28,30	4,58	84,82	85,54	292,63
		100	741,86	27,61	22,18	108,26	59,31	0,49	5,27	2,86	62,03	74,26	256,72
			235,44	14,34	15,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92

Макаронные изделия отварные, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
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	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	830	921,61	28,04	39,89	110,04	93,43	1,15	51,34	6,31	107,61	96,82	329,54
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
Жаркое по домашнему с мясом, кг	280	456,84	14,99	31,94	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,61	61,14	231,81
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				1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			