

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: (1-4) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	555	685,76	25,97	24,40	95,78	186,22	0,29	9,87	3,61	205,78	64,89	280,87
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	595,51	19,70	21,75	90,67	146,52	0,17	0,75	1,73	305,26	58,88	284,72
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	150	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	200	203,08	5,18	6,08	32,45	39,22	0,14	0,36	0,95	86,48	33,63	125,97
Йогурт 125г, шт	125	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	71,25	5,00	1,88	17,88				0,58			
Обед	715	55,50	1,84	0,32	11,02					106,29	70,91	277,03
Супл Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	200	776,01	32,24	27,06	100,90	225,91	0,41	19,00	5,48	30,78	16,97	50,08
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе,	90	102,58	3,95	5,15	10,07	13,88	0,07	12,30	0,99	30,78	16,97	50,08
Рис с овощами и курицей 2, кг	150	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Чай смородиновый с сахаром, кг	150	187,88	3,36	4,36	34,73	184,58	0,06	2,31	0,91	18,42	26,31	79,19
Хлеб витаминизированный 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	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Вторник												
Завтрак	500	694,99	25,62	21,26	99,56	104,69	0,35	21,72	7,41	177,81	116,76	343,24
Пудинг из творога, кг	130	573,19	21,73	16,01	84,86	106,04	0,13	11,08	3,79	243,72	53,98	309,48
Повидло, кг	20	265,31	15,63	13,19	20,77	96,04	0,06	0,43	0,66	147,35	23,73	214,83
Чай с молоком, кг	200	50,00	0,08	1,38	13,00		0,10	0,10	0,26	2,80	1,80	1,80
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	25	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	0,10	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03		2,20	4,75	3,25	16,25
Обед	815	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	816,79	29,50	26,51	114,26	103,33	0,58	32,36	11,03	111,90	179,54	377,00
Лау из говядины 2, кг	90	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	184,37	12,38	13,80	2,67	0,45	0,05	2,57	1,94	13,75	18,26	130,59
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26	3,75	4,06	16,46	120,23	180,53
Фрукт, кг	100	84,10	0,13	0,40	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, 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	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
1 нед. Среда												
Завтрак	500	715,51	30,75	19,11	105,16	466,34	0,45	69,13	3,89	171,24	120,99	287,54
Ромштекс куриный, кг	90	605,20	29,94	12,99	92,27	41,19	0,22	4,15	3,24	51,79	92,49	231,90
Макаронные изделия отварные, кг	160	192,77	19,34	7,25	12,51	6,57	0,09	1,22	1,64	19,08	68,90	143,75
Чай лимонный с сахаром, кг	200	227,99	6,35	4,57	41,12	34,48	0,10	2,94	0,94	13,28	9,27	51,20
Батон витаминизированный, кг	25	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00		0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03		0,08	4,75	3,25	16,25

Обед	795	825,82	31,55	25,23	118,05	891,49	0,68	134,10	4,55	290,69	149,50	343,18
Расолыльник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Тефтели с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	90	211,89	12,91	13,63	9,45	18,35	0,29	2,09	1,03	20,61	41,63	130,42
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,25	0,88	12,45	8,69	48,00
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07				0,05	12,83	11,00	20,60
Морковные палочки 80г	80	39,20	2,96	0,32	6,08	760,00	0,04	120,00	1,00	196,00	68,00	76,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		0,58	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02							
1 нед. Четверг												
Завтрак	500	668,57	27,96	25,15	83,08	391,77	0,49	23,00	5,96	172,74	104,63	360,69
Омлет с сыром, кг	150	566,50	22,37	25,67	60,13	453,68	0,45	30,42	5,91	213,77	36,99	339,93
Кисель с витаминами "Витолшка", кг	200	303,50	18,26	24,23	2,96	318,68	0,09	0,32	3,14	193,02	24,74	312,68
Фрукт, кг	100	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10	2,20			
Батон витаминизированный, кг	25	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00		16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
Обед	715	770,64	33,55	24,62	11,02	329,87	0,53	15,58	0,58	4,75	3,25	16,25
Суп 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	150	221,48	5,35	8,12	34,26	87,99	0,11	2,23	1,44	28,18	72,22	136,41
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	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	20,00		
1 нед. Пятница												
Завтрак	500	652,76	28,52	17,31	95,40	236,65	0,60	88,13	5,97	76,33	151,48	320,11
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	0,25	4,33	17,31	128,25	192,17
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07				0,05	12,83	11,00	20,60
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58	20,00		
Обед	715	656,33	28,68	12,88	105,04	447,77	0,51	174,42	5,62	99,07	115,92	273,09
Суп 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	240	242,32	18,66	6,60	27,78	286,75	0,23	31,67	2,65	48,73	94,58	209,78
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	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	20,00		
2 нед. Понедельник												
Завтрак	555	665,85	27,10	21,27	96,91	254,99	0,28	17,68	3,57	201,53	95,58	309,30
Булгур с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	584,15	18,60	21,78	88,98	151,43	0,07	0,78	1,20	301,25	50,23	265,64
Каша рисовая молочная с маслом, кг	150	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	200	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	125	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	71,25	5,00	1,88	17,88							
Обед	715	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Суп гороховый куриный, кг	200	747,56	35,60	20,76	104,83	358,55	0,50	34,59	5,93	101,81	140,94	352,96
Плов с курицей и кукумой, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Напиток витаминизированный "Витолшка", кг	240	443,07	23,61	16,61	50,46	267,96	0,13	6,20	2,45	41,69	108,84	253,18
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	6,10			1,53			18,83				
Хлеб ржаной, 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			
2 нед. Вторник												
	25	728,97	26,08	21,63	106,27	223,57	0,29	23,22	6,63	195,30	61,01	305,53

Завтрак	500	561,18	22,63	16,43	78,90	140,29	0,14	13,58	4,03	257,30	55,14	335,46
Мексиканский Флан (творожный десерт), кг	130	264,14	16,55	13,16	19,36	125,75	0,07	0,44	1,13	160,46	25,01	243,70
Сгущенное молоко, кг	20	65,60	1,44	1,70	11,10	9,40	0,01	0,20	0,04	61,40	6,80	43,80
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
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		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	815	896,76	29,52	26,83	133,64	306,86	0,43	32,86	9,24	133,31	66,88	275,60
Борщ со сметаной, кг	200	111,53	3,41	5,99	11,00	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36
Гуляш из говядины, кг	90	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,94
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
Компот из смеси сухофруктов, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60		0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
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
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			
2 нед. Среда	689,28	22,99	21,76	100,87	190,80	0,41	24,29	3,36	258,86	79,49	344,41	
Завтрак	505	695,83	19,26	23,54	102,96	164,12	0,20	1,17	1,87	396,12	77,06	380,67
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 Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	200	282,65	6,47	7,78	47,42	51,82	0,13	0,48	1,04	112,59	41,56	160,67
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
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	715	682,74	26,72	19,99	98,78	217,49	0,63	47,40	4,84	121,60	81,93	308,15
Солынка домашняя со сметаной, кг	200	110,17	4,07	6,91	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
Филе минтая с овощами в соусе, кг	90	150,55	13,18	7,51	7,99	167,85	0,16	6,09	0,74	25,99	25,79	139,14
Картофельное пюре, кг	150	145,49	3,33	4,73	22,92	34,98	0,16	25,98	1,23	47,99	33,48	99,29
Напиток яблочно-смородиновый, 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 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			
2 нед. Четверг	670,23	27,60	23,79	86,48	186,54	0,32	18,91	5,97	232,92	114,56	357,96	
Завтрак	500	531,03	20,82	23,35	58,32	262,48	0,17	22,01	5,78	250,98	54,21	340,41
Омлет с брокколи, кг	150	247,08	14,07	19,64	3,50	248,48	0,08	11,47	2,73	118,69	22,97	232,16
Напиток из цикория с молоком, кг	200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
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		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	715	809,44	34,38	24,23	114,65	110,60	0,48	15,81	6,16	214,87	174,92	375,51
Сул-пюре с тыквой и грёнками, кг	200	178,15	3,12	11,05	16,73	103,57	0,10	7,03	1,41	133,68	19,34	71,61
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
Булгур с томатом, кг	150	196,58	5,68	5,08	34,27	0,32	0,12	4,63	1,45	27,42	75,61	139,44
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	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			
2 нед. Пятница	1 759,95	88,32	95,27	136,64	155,56	2,20	34,67	9,01	178,04	284,36	907,55	
Завтрак	1 400	2 752,54	153,59	156,90	182,23	236,35	3,39	26,21	12,94	260,89	485,57	1 534,11
Тэфтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	1 000	2 354,36	143,39	151,44	105,04	203,89	3,27	23,27	11,40	229,00	462,55	1 449,15
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
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		0,03			4,75	3,25	16,25

