

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 123

О.В. Старикова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 9.01.2023 г по 31.12.2023 г

Комплекс №4 2-х разовое 5-11 классы 233,94 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:													
Категория питающихся: 5-11 классы													
Тип планового меню: 233-94 (5-11) 2-х разовое													
Комплекс Равно "Школа 123"													
Отбор:													
Категория питающихся													
День недели													
Время													
Название	№ рецепта	Детализация											
		Вес	Вес нетто										
Номенклатура													
		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы													
1 нед. Понедельник													
Завтрак		625,0	1 689,44	69,22	58,15	218,21	391,93	0,68	54,41	9,74	551,45	263,24	823,10
Бутерброд с маслом, сыром 10/15/25(Б)		50,0	723,22	20,47	25,12	101,40	157,70	0,28	11,44	5,03	465,06	108,42	459,45
Каша "Дружба" (пшено, рис) с маслом 250/5		255,0	192,70	5,87	12,97	12,93	96,80	0,03	0,11	0,13	155,95	11,50	108,15
Какао с молоком 200		200,0	329,86	8,88	8,48	53,44	45,78	0,13	0,73	1,29	159,69	56,92	223,10
Хлеб витаминизированный пшеничный		20,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	116,20
Фрукт		100,0	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14	0,07		0,40	8,00		
Обед		945,0	966,22	48,75	33,03	116,81	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Салат из свежих огурцов 60		60,0	59,88	0,38	6,05	1,62	0,02	3,78	0,27	9,18	7,56		364,65
Ци из капусты с картофелем со сметаной и курицей 250/10/5		270,0	134,59	3,66	7,44	13,48	157,95	0,11	19,03	0,92	33,90	26,58	71,37
Филе куриное, тушеное в соусе 90/50		140,0	191,42	30,32	6,83	2,52	35,48	0,06	1,33	1,89	16,78	110,49	220,63
Макаронные изделия отварные 180		180,0	257,13	6,96	5,77	44,45	39,18	0,11		1,03	14,53	10,19	56,33
Напиток витаминизированный "Виташка"		200,0	6,10			1,53			18,83				
Хлеб витаминизированный пшеничный		30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10		0,60	12,00		
Хлеб ржаной		15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
Печенье сливочное 50 г		50,0	210,00	4,00	6,50	33,00							
1 нед. Вторник													
Завтрак		550,0	639,46	26,31	20,47	85,21	185,35	1,01	66,13	12,56	441,15	193,37	812,43
Пудинг из творога с молеском стученным 150/20*		170,0	414,70	22,56	19,54	36,22	136,27	0,09	0,79	0,88	257,49	38,39	334,23
Чай с сахаром		200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,80	16,00			15,40
Фрукт		140,0	65,80	0,56	0,56	13,72	7,00	0,04	14,00	3,08	22,40	12,60	15,40
Обед		845,0	822,70	36,31	30,88	100,14	203,01	0,75	51,29	7,75	142,33	140,18	458,68
Салат из помидоров 60		60,0	61,54	0,35	6,06	1,20	42,13	0,02	7,92	0,29	4,44	6,34	8,36
Суп гороховый с курицей 250/10		260,0	203,60	11,76	5,33	27,35	117,47	0,36	11,59	3,16	55,21	63,70	178,72
КОПЛЕТА Здоровье** 100		100,0	212,19	16,80	12,78	8,36	1,35	0,08	0,77	2,20	16,65	28,59	152,19
Пюре картофельное 180		180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,95	115,29
Чай с сахаром		200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб витаминизированный пшеничный		30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	0,60	12,00		
Хлеб ржаной		15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
1 нед. Среда													
Завтрак		550,0	1 705,93	72,20	48,36	243,25	268,33	0,87	33,29	12,12	156,49	386,17	710,23
Биточек рубленый из птицы паровой 100 *		100,0	653,93	29,90	11,85	106,21	94,39	0,28	1,57	3,29	50,40	103,40	242,43
Рис, припущенный с овощами и куркумой		180,0	146,23	19,73	3,26	9,45	19,99	0,09	1,47	1,78	17,28	66,44	132,80
Чай с сахаром		200,0	282,14	4,67	7,83	48,26	74,40	0,06	1,52	0,97	14,19	34,76	105,51
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб ржаной 30		30,0	66,60	2,21	0,39	13,23			0,13	0,80	16,00		
Обед		910,0	1 052,00	42,40	36,51	137,04	173,94	0,59	31,72	8,83	106,09	282,77	467,80
Салат "Хрустик" 60		60,0	36,37	0,42	3,07	1,39	32,28	0,02	6,84	0,29	5,78	6,48	9,90
Борщ Морячок* с курицей и сметаной 250/10/5		265,0	128,06	4,23	6,42	13,46	92,84	0,05	17,96	1,16	43,23	46,20	71,02
Азу из птицы 60/50		110,0	210,55	20,71	12,65	3,59	8,14	0,05	3,17	1,47	17,90	77,65	157,99
Каша гречневая рассыпчатая 180		180,0	275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32	5,10	23,08	150,44	226,14	
Напиток ягодный		200,0	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный		30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	0,60	12,00		
Хлеб ржаной		15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
Печенье сливочное 50 г		50,0	210,00	4,00	6,50	33,00							
1 нед. Четверг													
Завтрак		550,0	1 610,79	59,23	65,50	194,17	346,07	1,03	68,25	10,18	233,33	169,72	674,93
Суфле "Рыбка" из филе минтая		100,0	661,70	25,71	25,06	82,55	153,36	0,48	32,64	3,22	101,91	70,09	301,39
			258,43	16,44	18,06	7,63	111,30	0,16	1,63	0,92	31,88	28,54	181,98

