

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 №9 1-11 классы выпечка 25,00 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:		Категория питающихся: 1-4 классы		Тип планового меню: 25-00 руб выпечка 1-11кл новое		Комплекс Равно "Школа 123"															
Отбор:																					
Категория питающихся																					
День недели	Время	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор				
				Вес брутто	Вес нетто																
1-4 классы																					
Завтрак																					
Березка 70 г		ТТК №65/20		70		270.0	457,86	6,55	11,53	76,64	0,10	0,10	2,05	0,08	4,93	2,80	5,22				
Чай лимонный 5				200		70.0	457,86	6,55	11,50	61,50		0,10	2,05	0,08	4,93	2,80	5,22				
1 нед. Вторник																					
Завтрак																					
Булочка с корицей 100 гр		ТТК №65/20		100		300.0	477,47	10,39	17,41	61,26	2,20	0,08	4,07	0,80	40,33	14,79	62,80				
Чай лимонный 10				200		100.0	413,51	10,20	17,37	45,97	2,00	0,08	4,02	0,69	33,40	11,39	56,48				
1 нед. Среда																					
Завтрак																					
Булочка с маком 90 гр		ТТК №65/20		90		290.0	454,37	9,98	16,86	66,84	17,30	0,10	4,13	1,29	92,22	28,52	104,85				
Чай лимонный 10				200		100.0	242,20	7,77	8,00	15,29	0,20	0,10	4,05	0,11	6,93	3,40	6,32				
1 нед. Четверг																					
Завтрак																					
Булочка с маком 90 гр		ТТК №65/20		90		200.0	307,37	6,78	4,53	53,15	40,09	0,05	4,08	0,95	20,95	9,54	43,60				
Чай лимонный 10				200		100.0	243,41	6,59	4,49	37,86	39,89	0,05	4,03	0,84	14,02	6,14	37,28				
1 нед. Пятница																					
Завтрак																					
Булочка с повидлом 100		ТТК №65/20		100		300.0	307,37	6,78	4,53	53,15	40,09	0,05	4,08	0,95	20,95	9,54	43,60				
Чай лимонный 10				200		100.0	243,41	6,59	4,49	37,86	39,89	0,05	4,03	0,84	14,02	6,14	37,28				
2 нед. Понедельник																					
Завтрак																					
Булочка с повидлом 100		ТТК №65/20		100		270.0	457,86	6,55	11,53	76,64	0,10	0,10	2,05	0,08	4,93	2,80	5,22				
Чай лимонный 10				200		70.0	395,60	6,40	11,50	61,50		0,10	2,05	0,08	4,93	2,80	5,22				
2 нед. Вторник																					
Завтрак																					
Булочка с повидлом 100		ТТК №65/20		100		300.0	399,71	9,92	5,48	68,04	51,43	0,07	4,08	1,12	24,49	11,96	55,85				
Чай лимонный 10				200		100.0	399,71	9,92	5,48	68,04	51,43	0,07	4,08	1,12	24,49	11,96	55,85				
2 нед. Среда																					
Завтрак																					
Булочка с повидлом 100		ТТК №65/20		100		200.0	335,75	9,73	5,44	52,75	51,23	0,07	4,03	1,01	17,56	8,56	49,53				
Чай лимонный 10				200		100.0	335,75	9,73	5,44	52,75	51,23	0,07	4,03	1,01	17,56	8,56	49,53				
2 нед. Четверг																					
Завтрак																					
Булочка с картофелем 100		ТТК №65/20		100		300.0	306,16	7,96	7,84	51,61	56,167	0,10	4,08	0,89	29,99	11,32	313,97				
Чай лимонный 10				200		100.0	242,20	7,77	8,00	15,29	0,20	0,10	4,08	0,89	29,99	11,32	313,97				
2 нед. Пятница																					
Завтрак																					
Булочка с картофелем 100		ТТК №65/20		100		275.0	361,14	7,86	11,40	50,33	77,03	0,06	4,08	0,89	20,90	11,79	46,62				
Чай лимонный 10				200		75.0	297,18	7,67	11,36	35,04	76,83	0,06	4,03	0,78	23,06	7,92	307,65				
2 нед. Суббота																					
Завтрак																					
Булочка домашняя с кукурузой 75.		ТТК №65/20		75		200.0	433,11	12,00	12,13	70,50	90,35	0,13	4,14	1,17	50,87	17,57	94,67				
Чай лимонный 10				200		100.0	433,11	12,00	12,13	70,50	90,35	0,13	4,14	1,17	50,87	17,57	94,67				
2 нед. Воскресенье																					
Завтрак																					
Булочка со сметаной 100г		ТТК №65/20		100		300.0	369,15	11,81	12,09	55,21	90,15	0,13	4,09	1,05	43,94	14,17	88,35				
Чай лимонный 10				200		100.0	369,15	11,81	12,09	55,21	90,15	0,13	4,09	1,05	43,94	14,17	88,35				