

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 №8 1 классы обед род.плата 115,00 руб.**

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Категория питающихся: 1-4 классы	Тип планового меню: 115-00	Комплекс Равно "Школа 123"	Категория питающихся	День недели	Время	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор	
																							Вес брутто
<b>1 нед. Понедельник</b>																							
Обед																							
					Щи из капусты с картофелем со сметаной и курицей 200/5/15	120/3					200/5/15	730,0	567,50	40,50	16,18	65,09	160,45	0,27	44,37	3,75	73,17	134,67	307,30
					Филе куриное, тушенное в соусе 75/50	444/3					75/50	220,0	567,50	40,50	16,18	65,09	160,45	0,27	44,37	3,75	73,17	134,67	307,30
					Макаронные изделия отварные 150	753					150	125,0	106,48	6,53	5,57	7,67	94,12	0,06	24,21	0,88	37,04	32,92	74,20
					Напиток витаминизированный "Витошка"						200	150,0	212,59	5,75	4,80	2,44	33,68	0,05	1,33	1,60	13,97	93,21	186,16
					Хлеб витаминизированный пшеничный						200	200,0	6,10			1,53	32,65	0,09		0,87	14,16	8,54	46,94
					Хлеб ржаной						20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
					Хлеб ржаной						15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
<b>1 нед. Вторник</b>																							
Обед																							
					Суп гороховый с курицей 250/5	139					250/5	780,0	698,38	36,89	22,08	87,97	120,95	0,80	12,65	5,19	96,80	109,64	313,13
					Котлеты Сытные 100 св	100					100	255,0	698,38	36,89	22,08	87,97	120,95	0,80	12,65	5,19	96,80	109,64	313,13
					Смесь "Весенняя" припущенная 180	628					180	100,0	232,06	17,48	12,81	11,83	116,84	0,36	11,59	3,06	54,65	57,68	166,75
					Чай с сахаром						200	180,0	102,97	5,80	3,60	12,00	4,11	0,34	1,01	1,42	19,86	49,32	140,70
					Хлеб витаминизированный пшеничный						200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,06	7,36	0,44	1,56
					Хлеб витаминизированный пшеничный						30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
					Хлеб ржаной						15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61				0,60	12,00		
<b>1 нед. Среда</b>																							
Обед																							
					Борщ Морячок* с курицей и сметаной 200/10/10	25					200/10/10	750,0	781,51	36,06	26,25	100,01	131,61	0,56	21,17	8,24	96,09	263,01	438,14
					Азу из птицы 55/50	478					55/50	220,0	117,07	4,01	6,37	10,98	83,45	0,08	14,38	0,97	39,90	39,16	63,83
					Каша гречневая рассыпчатая 180	508					180	180,0	275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32	3,04	1,36	17,01	71,41	145,42
					Напиток ягодный	11/19					200	200,0	84,10	0,13		20,91			0,21	3,75	0,21	4,10	2,00
					Хлеб витаминизированный пшеничный						30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	12,00			
					Хлеб ржаной						15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
<b>1 нед. Четверг</b>																							
Обед																							
					Солянка домашняя со сметаной* св 200/5 (10)	10					200/5	710,0	778,12	27,78	29,12	100,31	109,42	0,38	10,16	5,07	68,79	81,11	333,33
					Котлета "Детская" 90гр	50					90	205,0	102,77	4,96	6,41	6,08	25,24	0,14	8,95	0,75	16,66	22,28	63,11
					Рис припущенный с куркумой	466/3					180	90,0	274,14	15,54	16,64	15,38	45,00	0,12	0,90	2,78	28,93	22,98	167,03
					Чай с сахаром	628					200	180,0	258,15	4,52	5,68	47,11	39,18	0,05	0,28	1,09	11,27	33,65	99,07
					Хлеб витаминизированный пшеничный						200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
					Хлеб витаминизированный пшеничный						20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
					Хлеб ржаной						15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
<b>1 нед. Пятница</b>																							
Обед																							
					Суп крестьянский со сметаной и курицей 200/20/20	120/3					200/20/20	745,0	800,21	29,12	40,20	79,60	100,50	1,13	56,75	4,58	92,65	112,01	360,92
					Жаркое домашнее 60/200	394					60/200	240,0	164,39	9,10	8,93	11,93	100,30	0,09	16,13	1,08	43,18	43,02	160,92
					Чай с сахаром	628					200	260,0	468,16	16,49	30,80	30,86	0,20	0,94	40,57	2,85	34,54	66,79	251,12
					Хлеб витаминизированный пшеничный						200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
					Хлеб витаминизированный пшеничный						30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	12,00			
					Хлеб ржаной						15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61							
<b>2 нед. Понедельник</b>																							
Обед																							
					Суп с макаронными изделиями и курицей 200/20 ТТК	5					200/20	720,0	833,87	40,86	27,91	102,91	228,44	0,27	5,91	3,92	57,45	154,47	356,91
					Плов из филе куриного с куркумой 70/180	492					70/180	220,0	136,07	8,62	4,78	12,86	69,32	0,05	1,27	0,76	13,34	28,90	69,92
					Чай с сахаром	628					200	250,0	519,04	28,35	22,59	51,03	159,12	0,12	4,59	2,51	29,18	123,37	282,87
					Хлеб витаминизированный пшеничный						200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
					Хлеб витаминизированный пшеничный						30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	12,00			
					Хлеб ржаной						20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
<b>2 нед. Вторник</b>																							
Обед																							
					Борщ						200	659,43	27,16	20,41	90,79	200,53	0,46	17,18	4,96	102,55	99,59	311,11	