

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

*И.О.*  
Н.С. Аристова  


Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 123

*О.В. Старикова*  


**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Период действия с 9.01.2023 г по 31.12.2023 г**

**Комплекс №7 5-11 классы завтрак родительская плата 115,00 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Категория питающихся: 5-11 классы	Тип планового меню: 115-00 (2)	Комплекс Равно "Школа 123"	Категория питающихся	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Отбор:	Вес брутто		Вес нетто													
<b>5-11 классы</b>																
<b>1 нед. Понедельник</b>																
Завтрак																
Кура запечённая в сметанно томатном соусе	100/20	444		620,0	1 062,10	46,16	38,38	122,04	50,89	0,23	0,13	4,20	44,46	41,40	242,14	
Макаронные изделия отварные	200			120,0	304,56	29,97	20,26	0,49	7,36	0,14	0,08	2,85	29,59	28,76	199,65	
Чай с сахаром	200			200,0	231,18	7,42	6,27	30,84	43,53	0,04		1,00	5,94	10,44	38,37	
Хлеб витаминизированный пшеничный	15			15,0	36,90	1,16	0,13	7,61		0,05		0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб ржаной	15			15,0	33,30	1,11	0,19	6,61								
Березка 70 г	70			70,0	395,60	6,40	11,50	61,50								
<b>1 нед. Вторник</b>																
Завтрак																
Котлеты Сытные 100 св	100			610,0	879,30	35,83	34,13	99,01	6,11	0,47	1,08	2,52	69,55	63,35	202,86	
Смесь "Весенняя" прилуценная 180	180			100,0	232,06	17,46	12,81	11,83	4,11	0,34	1,01	1,42	19,86	49,32	140,70	
Чай с сахаром	200			200,0	102,97	5,80	3,60	12,00					0,05	0,05	2,20	4,12
Хлеб витаминизированный пшеничный	15			15,0	36,90	1,16	0,13	7,61		0,05						
Хлеб ржаной	15			15,0	33,30	1,11	0,19	6,61								
Булочка с корицей 100 гр	100			100,0	413,51	10,20	17,37	45,97	2,00	0,08	0,02	0,69	33,40	11,39	56,48	
<b>1 нед. Среда</b>																
Завтрак																
Гуляш мясной 60/50	401			605,0	1 058,52	34,82	50,37	117,10	595,46	1,35	8,93	7,37	70,18	174,90	690,67	
Каша гречневая рассыпчатая 160	160			110,0	405,39	15,77	35,87	4,71	8,88	0,88	5,15	1,44	17,30	30,36	178,31	
Напиток ягодный	200			200,0	244,33	8,49	6,34	38,41	33,99	0,29	4,54	0,21	4,10	2,00	2,75	
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								
Шанга с картофелем 100	8/19			100,0	242,20	7,77	7,80	36,32	561,47	0,10	0,03	0,78	23,06	7,92	307,65	
<b>1 нед. Четверг</b>																
Завтрак																
Бутерброд с маслом, сыром 15/15/25	3			750,0	1 208,19	30,52	43,65	171,65	306,35	0,43	11,54	5,99	568,53	110,38	497,63	
Каша рисовая молочная с маслом 250/5	302			255,0	304,35	7,21	7,75	49,75	44,95	0,04	0,74	0,72	154,62	44,83	191,75	
Напиток из цитория с молоком	45			200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	10,00	0,03	0,60	0,29	123,54	20,39	90,00	
Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40			40,0	98,40	3,09	0,34	20,28				0,80	16,00			
Булочка с маком.	100			100,0	410,99	10,95	16,07	57,40	116,95	0,11	0,09	1,34	96,57	27,91	112,03	
Фрукт	100			100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
<b>1 нед. Пятница</b>																
Завтрак																
Суфле "Рыбка" из филе минтая	43			640,0	883,69	31,98	28,17	117,98	184,02	0,52	30,94	3,95	112,43	74,66	335,68	
Пюре картофельное 170	520			100,0	258,43	16,44	18,06	7,63	111,30	0,16	1,63	0,92	31,88	28,54	181,98	
Хлеб витаминизированный пшеничный	35			35,0	86,10	2,71	0,29	17,75		0,12			0,70	14,00		
Хлеб ржаной	25			25,0	55,50	1,84	0,33	11,03								
Чай с сахаром	200			200,0	60,56	0,10	0,03	14,99					0,05	2,93	2,20	4,12
Ватрушка с повидлом 110	628			110,0	267,75	7,25	4,94	41,65	43,88	0,06	0,03	0,92	15,42	6,75	41,01	
<b>2 нед. Понедельник</b>																
Завтрак																
Плов из филе куриного с куркумой 70/180.	492			580,0	1 118,00	39,41	34,72	156,62	159,12	0,25	4,64	3,36	48,11	125,57	286,99	
Чай с сахаром	628			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 40	200			200,0	60,56	0,10	0,03	14,99				0,05	2,93	2,20	4,12	
Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40			40,0	98,40	3,09	0,34	20,28		0,13		0,80	16,00			

