

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 №5 5-11 классы бюджет 93,57 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Категория питающихся: 5-11 классы	Тип планового меню: 93-57 (5-11) 1 смена	Комплекс Равно "Школа 123"	Категория питающихся	Вес порции	Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Отбор:																
Категория питающихся																
День недели																
Время																
Название																
Номенклатура																
5-11 классы																
1 нед. Понедельник																
Завтрак		100/20	444		550.0	612.04	39.66	26.85	47.08	50.89	0.23	18.91	4.15	41.53	39.20	238.02
	Кура запечённая в сметанно томатном соусе	100/20	444		550.0	612.04	39.66	26.85	47.08	50.89	0.23	18.91	4.15	41.53	39.20	238.02
	Макаронные изделия отварные	200	753		120.0	304.56	29.97	20.26	0.49	7.36	0.14	0.08	2.85	29.59	28.76	198.65
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			200.0	231.18	7.42	6.27	30.84	43.53	0.04	18.83	1.00	5.94	10.44	38.37
	Хлеб витаминизированный пшеничный	15			200.0	6.10			1.53							
	Хлеб ржаной	15			15.0	36.90	1.16	0.13	7.61		0.05		0.30	6.00		
					15.0	33.30	1.11	0.19	6.61							
1 нед. Вторник																
Завтрак					550.0	560.59	28.66	17.17	72.33	4.11	0.47	1.06	2.33	46.15	51.96	146.38
	Котлеты Сытные 100 св	100	ТТК № 60		100.0	232.06	17.46	12.81	11.83	4.11	0.34	1.01	1.42	19.86	49.32	140.70
	Смесь "Весенняя" припущенная 180	180	ТТК №70/04		180.0	102.97	5.80	3.60	12.00			0.05	0.05	2.93	2.20	4.12
	Чай с сахаром	200	628		200.0	60.56	0.10	0.03	14.99							
	Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40			40.0	98.40	3.09	0.34	20.28				0.80	16.00		
	Хлеб ржаной 30	30			30.0	66.60	2.21	0.39	13.23							
1 нед. Среда																
Завтрак					555.0	923.61	30.59	45.55	97.11	40.68	1.35	9.13	7.41	57.08	184.11	414.95
	Гуляш мясной 65/50	401			115.0	423.29	16.45	37.48	4.89	4.11	0.47	1.06	2.33	46.15	51.96	146.38
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180			180.0	275.82	9.48	7.43	42.87	40.68	0.32	0.01	3.75	0.21	4.10	2.75
	Напиток ягодный	200	11/19		200.0	84.10	0.13	0.25	20.91		0.10		0.60	12.00		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30			30.0	73.80	2.32	0.25	15.21							
	Хлеб ржаной 30	30			30.0	66.60	2.21	0.39	13.23							
1 нед. Четверг																
Завтрак					685.0	865.30	24.33	27.02	127.61	177.75	0.27	11.52	4.21	566.11	91.22	460.90
	Бутерброд с маслом, сыром 10/25/25(б)	3	10/25/25		60.0	227.70	8.50	15.63	12.93	117.80	0.04	0.18	0.20	255.95	17.00	168.15
	Каша рисовая молочная с маслом 250/5	302	250/5		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 цикория с молоком	200			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							
	Хлеб ржаной 30	30			30.0	66.60	2.21	0.39	13.23							
	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
1 нед. Пятница																
Завтрак					550.0	661.70	25.71	25.06	82.55	153.36	0.48	32.64	3.22	101.91	70.09	301.39
	Суфле "Рыбка" из филе минтая	43			100.0	258.43	16.44	18.06	7.63	111.30	0.16	1.63	0.92	31.88	28.54	181.98
	Пюре картофельное 180	180			180.0	177.71	3.87	6.24	26.42	42.06	0.19	30.96	1.45	51.10	39.35	115.29
	Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40			40.0	98.40	3.09	0.34	20.28							
	Хлеб ржаной 30	30			30.0	66.60	2.21	0.39	13.23							
	Чай с сахаром	200			200.0	60.56	0.10	0.03	14.99							
2 нед. Понедельник																
Завтрак					650.0	745.28	31.18	16.53	117.05	154.51	0.29	13.78	5.50	63.93	130.05	298.28
	Плов из филе куриного с куркумой 60/230	492	60/230		290.0	494.92	26.12	15.50	63.16	149.51	0.13	3.73	2.45	29.00	118.85	283.16
	Чай с сахаром	200			200.0	60.56	0.10	0.03	14.99							
	Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40			40.0	98.40	3.09	0.34	20.28							
	Хлеб ржаной	20			20.0	44.40	1.47	0.26	8.82							
	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
2 нед. Вторник																
					629.54	629.54	27.56	16.39	91.68	132.46	0.42	162.26	4.58	92.61	86.19	268.82

