

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С.Аристева



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 №3 2-х разовое 1-4 классы 202,54 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры:															
Категория питающихся: 1-4 классы															
Тип планового меню: 202-54 (1-4) 2-х разовое															
Отбор:		Комплекс Равно "Школа 123"													
Категория питающихся															
День недели															
Время															
Название															
Номенклатура															
1-4 классы															
		№ рецепта	Детализация												
		Вес брутто	Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>1 нед. Понедельник</b>															
Завтрак															
		580.0			1 347.96	58.77	50.58	161.30	349.27	0.58	59.45	8.93	522.35	233.78	728.63
Бутерброд с маслом, сыром 10/15/25(б)		3	10/15/25		703.89	18.79	28.41	91.17	187.83	0.26	11.30	4.80	436.56	97.57	416.98
Каша "Дружба" (пшено, рис) с маслом 200/10		35	200/10		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		693	200		310.53	43.21	11.77	43.21	75.91	0.11	0.59	1.06	131.19	46.07	181.63
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	200		104.46	3.77	3.10	15.09	10.12	0.02	0.60	1.01	125.42	31.00	116.20
Фрукт		100	100		49.20	1.55	0.17	10.14		0.07		0.40	8.00		
		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>Обед</b>															
Салат из свежих овощей 60		16	60		644.07	39.98	22.17	70.13	161.44	0.32	48.15	4.13	85.79	136.21	311.65
Щи из капусты с картофелем со сметаной и курицей 200/5/10		120/3	200/5/10		59.88	0.38	6.05	7.64	1.62	0.02	3.78	0.27	9.18	7.56	16.32
Филе куриное, тушенное в соусе 75/50		444/3	75/50		98.57	4.86	5.43	7.64	93.49	0.06	24.21	0.79	36.48	26.90	62.23
Макаронные изделия отварные 150		753	150		159.83	25.56	5.45	2.44	33.68	0.05	1.33	1.60	13.97	93.21	186.16
Напиток витаминизированный "Виташка"		200	200		212.59	5.75	4.80	36.70	32.65	0.09		0.87	14.16	8.54	46.94
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	300		6.10			1.53			18.83				
Хлеб ржаной		15	150		73.80	2.32	0.25	15.21		0.10		0.60	12.00		
		33.30			33.30	1.11	0.19	6.61							
<b>1 нед. Вторник</b>															
Завтрак															
Пудинг из творога с молоком стученным* 130/20		1	130/20		1 312.25	59.83	44.14	166.74	280.87	1.01	33.21	9.50	361.04	164.51	628.86
Чай с сахаром		628	200		566.78	22.59	17.09	78.73	117.54	0.22	12.74	4.06	261.20	47.18	308.76
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	300		375.02	19.69	16.33	36.77	111.54	0.08	0.69	0.77	227.07	34.18	291.44
Фрукт		100	100		60.56	0.10	0.03	14.99			0.05	0.05	2.93	2.20	4.12
		845.0			745.47	37.24	27.05	88.01	163.33	0.79	20.47	5.44	99.84	117.33	320.10
<b>Обед</b>															
Салат из помидоров 60		19	60		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		139	250/10		203.60	11.76	5.33	27.35	117.47	0.36	11.59	3.16	55.21	63.70	178.72
Котлеты Сытные 90 св		ТТК № 60	90		209.70	15.80	11.59	10.65	3.73	0.31	0.91	1.28	17.90	44.65	127.34
Смесь "Весенняя" припущенная 180		628	180		102.97	5.80	3.60	12.00			0.06	0.736	0.44	1.56	
Чай с сахаром		200	200		60.56	0.10	0.03	14.99			0.05	0.05	2.93	2.20	4.12
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	300		73.80	2.32	0.25	15.21		0.10		0.60	12.00		
Хлеб ржаной		15	150		33.30	1.11	0.19	6.61							
		530.0			1 425.01	64.77	40.95	198.13	258.28	0.83	29.58	11.62	148.27	372.89	690.47
<b>Завтрак</b>															
Биточек рубленый из птицы паровой 100 *		461/1	100		607.13	28.29	11.63	96.73	94.39	0.25	1.57	3.09	46.40	103.40	242.43
Рис, припущенный с овощами и курицей		99	180		146.23	19.73	3.26	9.45	19.99	0.09	1.47	17.28	66.44	132.80	
Чай с сахаром		628	200		282.14	4.67	7.83	48.25	74.40	0.06	1.52	0.97	14.19	34.76	105.51
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	300		60.56	0.10	0.03	14.99			0.05	0.05	2.93	2.20	4.12
Хлеб ржаной		20	200		73.80	2.32	0.25	15.21		0.10		0.60	12.00		
		810.0			44.40	1.47	0.26	8.82							
<b>Обед</b>															
Салат "Хрустик" 60		2/19	60		810.0	817.88	36.48	29.32	101.40	163.89	0.58	28.01	8.53	101.87	269.49
Борщ Морской с курицей и сметаной 200/10/10		25	200/10/10		36.37	0.42	3.07	1.39	32.28	0.02	6.84	0.29	5.78	6.48	9.90
Азу из птицы 50/50		478	55/50		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		197.42	19.01	12.01	3.43	7.48	0.05	3.04	1.36	17.01	71.41	145.42
Напиток ягодный		11/1/9	200		275.82	9.48	7.43	42.87	40.68	0.32	5.10	23.08	150.44	226.14	
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	300		84.10	0.13		20.91		0.01	3.75	0.21	4.10	2.00	2.75
Хлеб ржаной		15	150		73.80	2.32	0.25	15.21		0.10		0.60	12.00		
		1 371.84			33.30	1.11	0.19	6.61							
<b>1 нед. Четверг</b>															
Завтрак															
Суфле "Рыбка" из филе минтая 90		43	90		1 371.84	65.32	54.70	153.67	270.54	0.80	49.20	8.13	324.38	209.33	709.64
Пюре картофельное 170		520	170		555.26	21.96	21.24	68.53	129.01	0.42	30.75	2.84	276.32	65.01	276.32
Чай с сахаром		628	200		232.25	14.79	16.25	6.79	100.17	0.14	1.47	0.83	28.68	25.64	183.63
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	300		155.35	3.64	4.52	24.93	28.84	0.18	29.23	1.36	48.20	37.17	108.57
Хлеб ржаной		15	150		60.56	0.10	0.03	14.99			0.05	0.05	2.93	2.20	4.12
		73.80			33.30	1.11	0.19	6.61		0.10		0.60	12.00		



№	Содержание	200/5	4,96	6,41	6,09	26,24	0,14	0,95	0,75	16,66	22,28	63,11
10	Салат из свежих овощей в масле подсолнечном	205,0	102,77	13,77	2,30	61,77	0,06	0,09	0,09	150,19	90,71	279,74
24/19	Филе куриное в сырном соусе со	150,0	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	0,05	14,16	8,54	46,94
753	Макаронные изделия отварные 150	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	2,93	2,20	4,12
628	Чай с сахаром	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			0,40	8,00		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61						
	Хлеб ржаной											
<b>1 нед. Пятница</b>												
	Завтрак	500,0	786,44	32,36	41,54	64,68	522,64	0,28	0,85	427,86	48,65	496,52
3	Бутерброд с маслом, сыром 10/20/20(б)	50,0	197,10	6,81	14,15	10,36	107,30	0,03	0,14	16,20	13,60	134,90
284/1	Омлет натуральный 180	180,0	316,58	18,65	25,36	3,45	410,24	0,11	0,31	141,46	23,65	308,36
630	Чай с молоком (50/15)	200,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,01	0,40	65,40	11,40	53,24
30	Хлеб ржаной 30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23						
40	Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,80	16,00		
	Обед	835,0	956,24	28,67	53,99	86,94	983,12	1,17	58,42	4,80	97,03	114,15
	Салат картофельный с огурцом консерв 100 (без лука)	100,0	174,24	1,34	14,92	7,54	890,75	0,04	1,68	0,32	9,24	8,56
73	Суп крестьянский со сметаной и курцией 200/15/15	230,0	146,18	7,31	7,80	11,73	92,17	0,09	16,12	0,98	38,32	36,60
120/3	Жаркое домашнее 60/200	260,0	468,16	16,49	30,80	30,86	0,20	0,94	40,57	2,85	34,54	66,79
394	Чай с сахаром	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	2,93	2,20	4,12
628	Хлеб витаминизированный пшеничный	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,80	12,00		
	Хлеб ржаной	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61						
<b>2 нед. Понедельник</b>												
	Завтрак	605,0	719,21	19,21	27,08	229,44	1 321,49	0,62	30,20	11,72	501,41	227,55
	Бутерброд с маслом, сыром 15/15/20(б)	50,0	230,20	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50
27	Каша Пшеничная молочная с отрубями	205,0	202,56	6,20	6,57	31,33	40,15	0,11	0,45	1,54	106,40	28,72
45	Напиток из цикория с молоком	200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	10,00	0,03	0,60	0,29	123,54	20,39
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,80	12,00		
20	Хлеб ржаной	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82						
100	Фрукт	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00
	Обед	945,0	974,94	34,88	33,49	129,69	1 136,89	0,32	19,04	6,95	86,92	157,94
	Икра морковная 50,	50,0	72,86	1,41	4,06	7,26	945,00	0,05	9,56	0,74	20,21	26,33
78	Суп с макаронными изделиями и курцией 200/5 ТПК	205,0	112,34	3,62	4,38	12,78	67,43	0,04	1,27	0,47	11,66	10,84
5	Плов из филе куриного с курицей 60/180	240,0	518,98	24,96	24,31	50,43	124,46	0,11	4,16	2,29	26,12	110,57
492/11	Чай с сахаром	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	2,93	2,20	4,12
628	Хлеб витаминизированный пшеничный	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,80	12,00		
	Хлеб ржаной	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82						
200	Сок фруктовый	200,0	92,00	1,00	0,20	20,20			0,02	4,00	2,80	14,00
	Завтрак	510,0	626,38	24,75	17,36	182,39	324,81	0,72	184,62	8,98	371,82	150,59
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным* 130/20	150,0	376,02	19,69	16,33	36,77	111,54	0,08	0,69	0,77	227,07	34,18
628	Чай с сахаром	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99			0,05	2,93	2,20	4,12
	Фрукт	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00
	Хлеб витаминизированный пшеничный 40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28			0,80	16,00		
	Хлеб ржаной	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82						
	Обед	820,0	699,53	27,73	24,05	91,73	208,27	0,48	173,88	5,16	109,82	105,21
17	Салат "Зеленый" 60	60,0	40,10	0,67	3,64	0,94	7,74	0,02	2,70	0,20	7,27	5,62
129/3	Расольник ленинградский со сметаной и грибами 250/10/10	265,0	117,40	2,11	5,84	15,23	75,03	0,10	14,14	0,83	22,20	19,98
	Котлеты "Хугорские" в 100	100,0	185,23	18,07	7,31	3,60	0,09	1,30	2,01	19,31	45,24	151,93
520	Пюре картофельное 150	150,0	148,10	3,23	5,21	21,99	35,10	0,16	25,74	2,20	42,84	32,77
705	Напиток из плодов шиповника	200,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21						
	Хлеб ржаной	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61						
<b>2 нед. Среда</b>												
	Завтрак	500,0	548,37	31,29	9,17	85,02	123,77	0,24	1,89	2,83	47,36	87,76
64	Колбаса "Витаминная" 90	90,0	133,10	20,78	3,68	4,78	91,06	0,05	0,59	1,30	14,60	152,23
753	Макаронные изделия отварные 150	150,0	212,59	5,75	4,80	36,70	32,65	0,09	0,87	14,16	8,54	46,94
ТТК №65/20	Чай лимонный 3	200,0	62,28	0,23	0,25	30,15	0,06	0,10	1,30	0,06	6,00	4,76
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,80	12,00		
30	Хлеб ржаной 30	30,0	66,60	2,21	0,39	13,23						
	Обед	875,0	1 006,23	35,08	37,33	130,69	233,74	0,52	35,42	8,18	108,04	211,87
	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом 60	60,0	63,74	0,50	6,08	1,06	38,08	0,03	8,96	0,41	10,89	9,65
20	Борщ с капустой и картофелем, курцией и сметаной 250/10/5	265,0	135,00	5,43	6,45	13,89	114,56	0,07	22,13	1,44	49,82	36,24
110	Каша гречневая рассычатая 150	150,0	231,39	7,96	6,20	36,01	33,91	0,27	4,26	16,88	126,22	189,44
508	Фрикадельки мясные, тушенные в соусе 60/50	110,0	210,22	13,94	11,62	12,67	47,13	0,08	3,03	1,61	15,85	35,00
470	Чай лимонный 3	200,0	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06	0,10	1,30	0,06	6,00	4,76

Прошито и пронумеровано \_\_\_\_\_ ) листов

И.о. Директора ЕМУП Столовая №41

Аристова Н.С.

