

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

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 №2 2-4 классы 121,52 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Категория питающихся: 1-4 классы	Тип планового меню: 121-52 (1-4) 2 смена	Отбор:	Комплекс Равно "Школа 123"	Категория питающихся	День недели	Время	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник																							
Обед																							
								Салат из свежих огурцов 60		16		790,0	627,38	40,88	22,23	65,09	162,07	0,29	48,15	4,02	82,35	142,23	323,62
								Щи из капусты с картофелем со сметаной и курицей 200/5/15		120/3	200/5/15	90,0	627,38	40,88	22,23	65,09	162,07	0,29	48,15	4,02	82,35	142,23	323,62
								Филе куриное, тушенное в соусе 75/50		444/3	75/50	220,0	59,86	0,38	6,05	1,62	0,02	0,02	3,78	0,27	9,18	7,56	16,32
								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	36,70	32,65	0,09	1,33	13,97	93,21	186,16	46,94
								Хлеб витаминизированный пшеничный			20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			18,83	0,87	14,16	8,54	46,94
								Хлеб ржаной			15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61					8,00		
1 нед. Вторник																							
Обед																							
								Салат из помидоров 60		19		840,0	759,92	37,24	28,14	89,17	163,08	0,82	20,57	5,48	101,24	115,98	321,49
								Суп гороховый с курицей 250/5		139	250/5	60,0	61,54	0,35	6,06	1,20	42,13	0,02	7,92	0,29	4,44	6,34	8,36
								Котлеты Сытные 100 св		100	100	255,0	195,69	10,10	5,20	27,33	116,84	0,36	11,59	3,06	54,65	57,68	166,75
								Смесь "Весенняя" припущенная 180		628	180	180,0	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	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	2,93	2,20	4,12
								Хлеб ржаной			15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61				0,60	12,00		
1 нед. Среда																							
Обед																							
								Салат "Хрустик" 60		2/19		810,0	817,88	36,48	29,32	101,40	163,89	0,58	28,01	8,53	101,87	269,49	448,04
								Борщ Морской* с курицей и сметаной 200/10/10		25	200/10/10	60,0	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 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	197,42	19,01	12,01	3,43	7,48	0,05	3,04	1,36	17,01	71,41	145,42
								Напиток ягодный		11/19	200	200,0	84,10	0,13	0,13	20,91			0,10	0,05	2,08	150,44	226,14
								Хлеб витаминизированный пшеничный			30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21			0,10	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		
1 нед. Четверг																							
Обед																							
								Салат из свежеслы с маслом подсолнечным		15		800,0	772,47	27,91	37,68	79,84	156,59	0,55	51,40	5,03	147,76	113,03	389,94
								Солонка домашняя со сметаной* св 200/5 (10)		10	200/5	100,0	139,04	1,76	10,11	10,30	2,34	0,02	11,70	1,64	43,29	25,74	50,51
								Суфле "Рыбка" из филе минтая 90		43	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
								Пюре картофельное 170		520	170	170,0	232,25	14,79	16,25	6,79	100,17	0,14	1,47	0,83	28,68	25,64	163,63
								Чай с сахаром		628	200	200,0	155,35	3,64	4,52	24,93	28,84	0,18	29,23	1,36	48,20	37,17	108,57
								Хлеб витаминизированный пшеничный			20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14			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		
1 нед. Пятница																							
Обед																							
								Салат картофельный с огурцом консерв 100 (без лука)		73		835,0	956,24	28,67	53,99	86,94	983,12	1,17	58,42	4,80	97,03	114,15	652,96
								Суп крестьянский со сметаной и курицей 200/15/15		120/3	200/15/15	100,0	174,24	1,34	14,92	10,30	2,34	0,02	11,70	1,64	43,29	25,74	50,51
								Жаркое домашнее 60/200		394	60/200	230,0	146,18	7,31	7,80	11,73	92,17	0,09	15,12	0,98	38,32	36,60	90,71
								Чай с сахаром		628	200	200,0	468,16	16,49	30,80	30,86	0,20	0,94	40,57	2,85	34,54	66,79	251,72
								Хлеб витаминизированный пшеничный			30	30,0	60,56	0,10	0,03	14,99			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		
2 нед. Понедельник																							
Обед																							
								Икра морская 50,		78		945,0	974,94	34,88	33,49	129,69	1 136,89	0,32	19,04	6,95	86,92	157,94	349,72
								Суп с макаронными изделиями и курицей 200/5 ТТК		5	200/5	50,0	72,86	1,41	4,06	129,69	1 136,89	0,32	19,04	6,95	86,92	157,94	349,72
								Плов из филе куриного с курдюком 60/180.		492/11	60/180	205,0	112,34	6,38	12,78	7,26	945,00	0,05	9,56	0,74	20,21	26,33	41,18
								Чай с сахаром		628	200	200,0	518,98	24,96	24,31	50,43	124,46	0,11	4,16	2,29	26,12	110,57	256,41

Прошито и пронумеровано _____) листов

И.о. Директора ЕМУП Столовая №41

Аристова Н.С.

