

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 №1 1 класс 81,02 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры:	Категория питающихся: 1-4 классы	Тип планового меню: 81-02 (1-4) 1 смена	Отбор:	Комплекс Равно "Школа 123"	Категория питающихся	День недели	Время	Название	Номенклатура	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор		
																						№ рецепта	Детализация
										Вес													
										порции													
										Вес													
										брутто													
<b>1-4 классы</b>																							
<b>1 нед. Понедельник</b>																							
Завтрак										580,0	703,89	18,79	28,41	91,17	187,83	0,26	11,30	4,80	436,56	97,57	416,98		
Бульброд с маслом, сыром 10/15/25(б)										3	10/15/25	50,0	192,70	5,87	12,97	12,93	96,80	0,03	0,13	155,95	11,50	108,15	
Каша "Дружба" (пшено, рис) с маслом 200/10										35	200/10	210,0	310,53	7,20	11,77	43,21	75,91	0,11	0,59	1,06	131,19	46,07	181,63
Какао с молоком 200										693	200	200,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	116,20
Хлеб витаминизированный пшеничный										20		20,0	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07	0,40	8,00			
Фрукт										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. Вторник</b>																							
Завтрак										500,0	566,78	22,59	17,09	78,73	117,54	0,22	12,74	4,06	261,20	47,18	308,76		
Пудинг из творога с молоком сгущенным* 130/20										1	130/20	150,0	376,02	19,69	16,33	36,77	111,54	0,08	0,69	0,77	227,07	34,18	291,44
Чай с сахаром										628	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				
Фрукт										120,0	56,40	0,48	0,48	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	19,20	10,80	13,20		
<b>1 нед. Среда</b>																							
Завтрак										530,0	607,13	28,29	11,63	96,73	94,39	0,25	1,57	3,09	46,40	103,40	242,43		
Биточек рубленый из птицы паровой 100 *										461/1	100	100,0	146,23	19,73	3,28	9,45	19,99	0,09	1,47	17,28	66,44	132,80	
Рис, припущенный с овощами и курицей										99	180	282,14	4,67	7,93	48,26	74,40	0,06	1,52	0,97	14,19	34,76	105,51	
Чай с сахаром										628	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										20,0	44,40	1,47	0,26	8,92									
<b>1 нед. Четверг</b>																							
Завтрак										505,0	555,26	21,96	21,24	68,53	129,01	0,42	30,75	2,84	91,81	65,01	276,32		
Суфле "Рыбка" из филе минтая 90										43	90	232,25	14,79	16,25	6,79	100,17	0,14	1,47	0,83	29,68	25,64	163,63	
Пюре картофельное 170										520	170,0	155,35	3,64	4,52	24,93	28,84	0,18	29,23	1,36	48,20	37,17	108,57	
Чай с сахаром										628	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										15,0	33,30	1,11	0,19	6,61									
<b>1 нед. Пятница</b>																							
Завтрак										500,0	766,44	32,36	41,54	64,68	522,54	0,28	0,85	4,53	427,86	48,65	496,52		
Бульброд с маслом, сыром 10/20/20(б)										3	10/20/20	50,0	197,10	6,81	14,15	10,36	107,30	0,03	0,14	0,16	205,00	13,60	134,90
Омлет натуральный 180										284/1	180	180,0	316,58	18,65	25,36	3,45	410,24	0,11	0,31	3,47	141,46	23,65	308,38
Чай с молоком (50/15)										630	200,0	87,76	1,60	1,30	13,23		0,01	0,40	0,10	65,40	11,40	53,24	
Хлеб ржаной 30										30,0	66,60	2,21	0,39	13,23									
Хлеб витаминизированный пшеничный 40										40,0	98,40	3,09	0,34	20,28									
<b>2 нед. Понедельник</b>																							
Завтрак										605,0	719,21	19,21	27,08	99,75	184,60	0,30	11,16	4,77	414,49	69,61	362,10		
Бульброд с маслом, сыром 15/15/20(б)										3	15/15/20	50,0	230,20	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10
Каша Польша пшеничная молочная с отрубями										27	200/5	205,0	202,56	6,20	6,57	31,33	40,15	0,11	0,45	1,54	106,40	28,72	152,00
Напиток из цикория с молоком										45	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										30,0	73,80	2,32	0,25	15,21									
Хлеб ржаной										20,0	44,40	1,47	0,26	8,92									
<b>2 нед. Вторник</b>																							
Фрукт										100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00		
Завтрак										626,38	24,75	17,36	90,86	116,54	0,24	10,74	3,82	262,00	45,38	306,56			

Пудинг из творога с молоком сгущенным* 130/20		1	130/20	150,0	376,02	19,09	10,30	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12			
Чай с сахаром		628	200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,90	0,05	10,00	16,00	11,00			
Фрукт			100	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	5,00	16,00				
Хлеб витаминизированный пшеничный 40			40	40,0	98,40	3,09	0,34	20,28	0,13	0,80	16,00				
Хлеб ржаной			20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82							
<b>2 нед. Среда</b>					522,71	30,24	9,82	78,56	130,30	0,21	1,89	2,69	41,73	89,41	217,46
Завтрак				500,0	522,71	30,24	9,82	78,56	130,30	0,21	1,89	2,69	41,73	89,41	217,46
Колбаска "Витаминная" 90		64	90	90,0	133,10	20,78	3,68	4,78	91,06	0,05	1,30	14,60	74,46	152,23	
Макаронные изделия отварные 180		753	180	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	1,03	14,53	10,19	56,33	
Чай лимонный 3		ТТК	200	200,0	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06		1,30	0,06	6,60	4,78	8,90
		№65/20													
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							
<b>2 нед. Четверг</b>					564,41	24,20	27,35	53,96	387,80	0,23	10,71	5,93	309,53	45,52	383,69
Завтрак				500,0	564,41	24,20	27,35	53,96	387,80	0,23	10,71	5,93	309,53	45,52	383,69
Омлет с сыром 150/10		285	150	150,0	311,45	18,41	25,14	2,77	377,80	0,09	0,31	3,03	216,13	25,12	319,45
Чай с молоком (50/15)		630	200	200,0	87,76	1,60	1,30	17,36	5,00	0,01	0,40	0,10	65,40	11,40	53,24
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10					
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
<b>2 нед. Пятница</b>					764,11	15,10	33,30	98,97	369,70	0,45	20,95	1,43	329,73	56,77	304,20
Завтрак				545,0	764,11	15,10	33,30	98,97	369,70	0,45	20,95	1,43	329,73	56,77	304,20
Бутерброд с маслом, сыром 15/15/25(б)		3	15/15/25	55,0	230,05	5,90	17,09	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10
Каша рисовая молочная с маслом 250/15		302	250/15	265,0	377,56	7,28	16,00	49,82	110,25	0,04	0,74	0,79	163,18	45,27	195,10
Кисель с витаминами "Витошка"			200	200,0	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				
Хлеб витаминизированный пшеничный			25	25,0	61,50	1,94	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		