

ЕМУП Столовая № 41

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Утверждаю:
И.О. директора ЕМУП Столовая № 41
Н.С.Аристова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 97
В.И.Казарин



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 1-4 классы, 121,52 руб. 2 смена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 121-52 (1-4) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед	771	1211,50	39,35	42,38	161,69	191,31	0,40	16,38	5,49	109,25	72,57	278,19
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	200	104,38	4,06	5,17	161,69	191,31	0,40	16,38	5,49	109,25	72,57	278,19
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	90	236,67	18,74	16,71	10,37	13,58	0,07	9,30	0,93	25,98	15,37	48,98
Рис с овощами и кукурузой, кг	150	225,27	3,54	8,09	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Березка 70 г	70	395,60	6,40	11,50	61,50	150,30	0,06	5,46	0,98	20,10	27,25	81,28
Чай с сахаром, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56							
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17	0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				1,06	21,20		
1 нед. Вторник												
Обед	781	1213,49	35,38	49,83	130,56	98,36	1,07	22,00	7,93	97,12	171,62	350,81
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	105,25	3,28	6,00	130,56	98,36	1,07	22,00	7,93	97,12	171,62	350,81
Азу мясное, кг	90	304,44	10,04	28,13	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	217,57	7,61	5,57	2,67	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
Булочка Посадская с повидлом 80 г	80	318,00	8,19	9,33	34,95	33,52	0,26		4,06	16,46	120,23	180,53
Напиток фруктово-ягодный, кг	180	75,69	0,11		25,34							
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	26,87		0,17		1,06	21,20		
1 нед. Среда												
Обед	801	888,54	32,57	25,50	131,78	199,50	0,62	140,11	7,70	101,83	81,65	264,94
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	131,78	199,50	0,62	140,11	7,70	101,83	81,65	264,94
Текфтелька мясная с отрубями, кг	90	224,70	16,24	13,76	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	9,70	3,24	0,23	1,35	1,61	17,79	42,35	136,35
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
Напиток из плодов шиповника, кг	180	91,44	0,29	0,13	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	22,00	78,12	0,01	117,00	0,29	5,58	1,44	1,44
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	26,87		0,17		1,06	21,20		
1 нед. Четверг												
Обед	751	990,11	38,10	31,17	141,00	417,55	0,55	15,55	6,03	136,11	173,31	384,72
Суп гороховый куриный, кг	200	119,88	6,28	3,41	141,00	417,55	0,55	15,55	6,03	136,11	173,31	384,72
Фрикасе из куриного филе, кг	90	187,33	15,67	12,23	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Булгур с овощами, кг	150	223,25	5,51	8,12	4,16	151,17	0,05	0,85	1,00	28,72	56,86	124,54
Печенье сливочное 50 г, шт	50	210,00	4,00	6,50	33,00	175,67	0,12	2,50	1,34	32,85	74,38	141,75
Чай лимонный с сахаром, кг	180	57,10	0,48	0,11	13,29		0,12	0,00				
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87			2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34		0,17		1,06	21,20		
1 нед. Пятница												
Обед	801	733,13	29,61	13,22	121,83	366,51	0,54	54,78	8,76	130,59	128,72	296,35
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	133,91	4,00	5,41	121,83	366,51	0,54	54,78	8,76	130,59	128,72	296,35
Рагу из курицы с овощами, кг	240	242,32	18,66	6,60	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	117,36	0,40	0,02	27,78	286,75	0,23	31,67	2,65	48,73	94,58	209,78
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	28,58	0,54		0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	26,87		0,17		1,06	21,20		
2 нед. Понедельник												
Обед	801	837,33	33,92	23,94	120,65	354,35	0,40	40,78	7,30	132,50	145,56	333,70
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	200	97,67	3,30	6,02	120,65	354,35	0,40	40,78	7,30	132,50	145,56	333,70
					7,61	81,39	0,07	24,36	0,90	42,06	17,82	50,99

Плов с курицей и куркумой, кг	240	443,07	23,61	16,61	50,46	267,96	0,13	6,20	2,45	41,69	108,84	253,18
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Чай с сахаром, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
2 нед. Вторник		1 168,76	37,72	35,82	148,84	301,80	0,41	22,82	7,04	116,23	57,28	263,06
Обед	781	1 168,76	37,72	35,82	148,84	301,80	0,41	22,82	7,04	116,23	57,28	263,06
Борщ со сметаной, кг	200	111,53	3,41	5,99	11,00	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36
Гуляш из говядины, кг	90	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Макаронные изделия отварные, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
Булочка Посадская с повидлом 80 г	80	318,00	8,19	9,33	25,34							
Комлот из смеси сухофруктов, кг	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54		0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
2 нед. Среда		951,36	30,73	33,96	130,24	140,91	0,58	41,48	4,80	119,49	75,98	305,32
Обед	751	951,36	30,73	33,96	130,24	140,91	0,58	41,48	4,80	119,49	75,98	305,32
Солянка домашняя со сметаной, кг	200	110,17	4,07	6,91	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
Суфле из минтая с рисом, кг	90	217,47	13,05	15,02	8,60	91,59	0,13	1,39	0,75	22,55	23,18	146,10
Картофельное пюре, кг	150	145,49	3,33	4,73	22,92	34,98	0,16	25,98	1,23	47,99	33,48	99,29
Печенье сливочное 50 г, шт	50	210,00	4,00	6,50	33,00							
Напиток фруктово-ягодный, кг	180	75,69	0,11		18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
2 нед. Четверг		998,74	37,64	20,74	164,30	120,99	0,46	21,08	5,54	102,09	124,90	299,06
Обед	771	998,74	37,64	20,74	164,30	120,99	0,46	21,08	5,54	102,09	124,90	299,06
Суп гороховый куриный, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Чахохбили из филе куриного, кг	90	119,23	16,64	4,04	3,99	30,16	0,06	8,82	1,48	19,74	67,13	134,38
Рис припущенный с овощной смесью, кг	150	172,99	4,28	5,47	26,72	0,13	0,03	0,05	0,38	7,81	15,70	46,26
Рогалик Посадский со сгущенным молоком 70	70	337,00	3,80	6,90	64,60							
Чай лимонный с сахаром, кг	180	57,10	0,48	0,11	13,29	0,12	0,00	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			
2 нед. Пятница		829,99	22,92	39,69	93,53	109,15	1,07	68,11	7,29	137,52	80,93	277,82
Обед	801	829,99	22,92	39,69	93,53	109,15	1,07	68,11	7,29	137,52	80,93	277,82
Суп-пюре овощной с гречками, кг	200	193,55	3,52	11,13	19,99	103,60	0,13	11,03	1,01	62,08	19,54	68,21
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	240	391,42	12,84	27,36	23,15	0,55	0,73	30,13	2,38	38,23	52,39	198,61
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Напиток витаминизированный "Витощка", кг	180	5,49			1,38			16,95				
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87		0,17		1,06	21,20		
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34				0,64			

Прошито и пронумеровано _____
(_____) листов

и.о. Директора ЕМУП Столовая №41

 Аристова Н.С.

161023

