

ЕМУП Столовая № 41

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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



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



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 2-х разовое 1-4 классы, 202,54 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 202-54 (1-4) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	531	882,17	29,47	30,39	125,35	186,81	0,29	7,02	3,48	215,25	66,08	287,75
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	60	590,24	19,78	22,13	88,47	148,02	0,18	0,82	1,54	322,93	60,53	299,41
Каша пшенная молочная с маслом, кг	150	211,03	5,60	6,45	16,82	107,30	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40
Чай с сахаром, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56	33,15	0,14	0,45	0,97	104,48	35,73	139,47
Йогурт 125г, шт	125	71,25	5,00	1,88	17,88			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05							
Обед	771	1 174,11	39,17	38,65	162,23	225,59	0,40	13,23	5,42	107,57	71,62	276,10
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	200	104,38	4,06	5,17	10,37	13,58	0,07	9,30	0,93	25,98	15,37	46,98
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	90	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Рис с овощами и куркумой 2, кг	150	187,88	3,36	4,36	34,73	184,58	0,06	2,31	0,91	18,42	26,31	79,19
Березка 70 г	70	395,60	6,40	11,50	61,50							
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		
1 нед. Вторник		888,49	29,25	33,75	103,56	109,50	0,60	17,77	5,67	165,46	113,09	335,56
Завтрак	506	563,49	23,12	17,67	76,56	120,65	0,14	13,54	3,41	233,79	54,55	320,32
Пудинг из творога, кг	150	306,13	18,04	15,22	23,96	110,81	0,07	0,50	0,73	166,70	27,18	247,21
Стушеное молоко, кг	10	32,80	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
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
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг	16	35,52	1,18	0,21	7,05					0,37		
Обед	781	1 213,49	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	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Азу мясное, кг	90	304,44	10,04	28,13	2,67	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26			4,06	16,46	120,23
Булочка Посадская с повидлом 80 г	80	318,00	8,19	9,33	25,34							
Напиток фруктово-ягодный, кг	180	75,69	0,11		18,82			0,01	3,38	0,19	3,69	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		
1 нед. Среда		796,34	33,32	25,17	109,45	220,67	0,65	73,06	7,68	142,60	100,00	362,62
Завтрак	500	664,40	25,93	22,31	90,77	225,20	0,22	6,02	3,85	111,84	53,59	280,94
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
Чай с молоком, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23					0,69		
Обед	801	928,28	40,71	28,02	128,14	216,15	1,09	140,11	11,52	173,35	146,41	444,31
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
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
Тефтелька мясная с отрубями, кг	90	224,70	16,24	13,76	9,70	3,24	0,23	1,35	1,61	17,79	42,35	136,35
Горошница, кг	150	253,48	14,10	6,81	34,91	48,98	0,55		4,70	83,98	73,45	227,36
Напиток из плодов шиповника, кг	180	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01	117,00	0,29	5,58	1,44	1,44

Прошито и пронумеровано _____) листов

161023

и.о. Директора ЕМУЯ Столовая №41

Аристова Н.С.

