

ЕМУП Столовая № 41

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



Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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 2-х разовое, 5-11 классы, 233,94 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 233-94 (5-11) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Организация												
Категория питающихся												
5-11 классы		994,25	33,43	32,88	143,69	208,49	0,35	8,49	4,16	227,33	73,04	315,34
1 нед. Понедельник	555	651,52	21,57	22,77	100,51	148,02	0,20	0,82	1,63	326,73	63,13	312,41
Завтрак	60	215,40	7,55	13,48	16,82	107,30	0,04	0,14	0,16	206,90	14,90	141,40
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/30, порц	150	211,03	5,60	6,45	33,15	40,72	0,14	0,45	0,97	104,48	35,73	139,47
Каша пшеничная с маслом, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Чай с сахаром, кг	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
Йогурт 125г, шт	20	44,40	1,47	0,26	8,82					0,46		
Хлеб ржаной, кг	20	52,40	1,50	0,58	10,28							
Батон витаминизированный, кг	892	1336,97	45,29	42,99	186,88	268,95	0,49	16,17	6,70	127,93	82,95	318,28
Обед	250	130,48	5,08	6,46	12,96	16,97	0,08	11,62	1,16	32,48	19,22	58,72
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Голень куриная запеченная в сметанно томатном соусе, кг	180	225,45	4,03	5,23	41,68	221,50	0,07	2,77	1,09	22,11	31,57	95,02
Рис с овощами и кукурузой 2, кг	70	395,80	6,40	11,50	61,50							
Березка 70 г	180	57,04	0,45	0,11	13,56							
Чай с сахаром, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23	0,23	0,04	11,54	9,90
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					1,40	28,00	18,54
Хлеб ржаной, кг												
1 нед. Вторник		1025,82	34,24	38,03	123,05	128,31	0,71	19,95	6,80	188,55	132,41	386,29
Завтрак	550	661,59	27,30	20,17	91,06	135,42	0,16	13,60	3,83	257,92	59,48	359,78
Пудинг из творога, кг	170	346,95	20,44	17,25	27,16	125,59	0,08	0,56	0,83	188,93	30,80	280,17
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	40	104,80	3,00	1,16	20,56			0,04			7,60	5,20
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23					0,69		26,00
Обед	902	1390,04	41,19	55,89	155,03	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Борщ Морзянок со сметаной, кг	250	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
Азу мясное, кг	100	338,27	11,15	31,26	2,97	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31		4,87	19,75	144,28	216,63
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	1,80
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23		1,40	28,00	2,48
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52							
1 нед. Среда		931,96	38,97	28,97	129,21	249,52	0,78	74,91	8,91	162,34	115,02	417,72
Завтрак	550	757,30	29,38	25,17	104,31	252,54	0,26	6,63	4,27	118,55	59,19	313,47
Гуляш из говядины, кг	100	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Макаронные изделия отварные, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
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	40	104,80	3,00	1,16	20,56			0,04			7,60	5,20
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23					0,69		26,00
Обед	922	1106,62	48,56	32,76	154,12	246,51	1,30	143,20	13,55	206,13	170,85	521,97
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
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
Тефтели мясная с отрубями, кг	100	249,67	18,05	15,29	10,77	3,60	0,26	1,50	1,79	19,77	47,05	151,50
Горошница, кг	180	304,18	16,92	8,17	41,89	58,77	0,66	5,64	100,77	88,14	272,83	
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	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23		1,40	28,00	

