

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 приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 5-11 классы, 140,37 руб. 2 смена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 140-37 (5-11) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
5-11 классы												
1 нед. Понедельник		1 381,85	45,50	47,47	186,23	227,81	0,49	19,95	6,78	129,95	84,09	320,79
Обед	892	1 381,85	45,50	47,47	186,23	227,81	0,49	19,95	6,78	129,95	84,09	320,79
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	250	130,48	5,08	6,46	12,96	16,97	0,08	11,62	1,16	32,48	19,22	58,72
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Рис с овощами и куркумой, кг	180	270,32	4,25	9,70	41,04	180,36	0,07	6,55	1,18	24,12	32,70	97,53
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	0,23	0,04	11,54	18,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49					1,40	28,00	
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
1 нед. Вторник		1 390,04	41,19	55,89	155,03	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Обед	902	1 390,04	41,19	55,89	155,03	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Борщ Морючок 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	2,48
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23		1,40	28,00	
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
1 нед. Среда		1 058,93	38,80	29,74	158,49	226,53	0,75	143,20	8,97	120,30	93,14	306,73
Обед	922	1 058,93	38,80	29,74	158,49	226,53	0,75	143,20	8,97	120,30	93,14	306,73
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
Тефтелька 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
Макаронные изделия отварные, кг	180	295,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	1,06	14,94	10,43	57,60	
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 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
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23		1,40	28,00	
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
1 нед. Четверг		1 158,44	44,86	35,33	167,35	492,12	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Обед	872	1 158,44	44,86	35,33	167,35	492,12	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Суп гороховый куриный, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Фрикасе из куриного филе, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Булгур с овощами, кг	180	267,90	6,61	9,74	41,83	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10
Печенье сливочное 50 г, шт	50	210,00	4,00	6,50	33,00							
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	70	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23		1,40	28,00	
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
1 нед. Пятница		879,90	36,06	16,00	145,37	432,86	0,66	63,24	10,13	151,55	149,42	346,74
Обед	922	879,90	36,06	16,00	145,37	432,86	0,66	63,24	10,13	151,55	149,42	346,74
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
Рагу из курицы с овощами, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	38,95	3,09	56,86	110,34	244,75
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
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54	0,23	0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23		1,40	28,00	
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
2 нед. Понедельник		1 008,49	41,03	28,54	145,75	419,36	0,49	47,91	8,59	156,76	168,15	388,64
Обед	922	1 008,49	41,03	28,54	145,75	419,36	0,49	47,91	8,59	156,76	168,15	388,64
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	250	122,09	4,12	7,52	9,51	101,74	0,08	30,45	1,13	52,58	22,28	63,73

Плов с курицей и куркумой, кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
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	70	172,20	5,41	0,58	35,49							
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					1,40	28,00	
2 нед. Вторник		1 228,25	39,44	37,38	182,44	349,40	0,51		0,97			
Обед	872	1 228,25	39,44	37,38	182,44	349,40	0,51	27,67	8,41	138,14	66,62	302,42
Борщ со сметаной, кг	250	139,42	4,27	7,49	13,75	101,32	0,08	27,67	8,41	138,14	66,62	302,42
Гуляш из говядины, кг	100	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
Макаронные изделия отварные, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Печенье сливочное 50 г, шт	50	210,00	4,00	6,50	33,00				1,06	14,94	10,43	57,60
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54						
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49			0,23	0,36	1,13	20,52	5,40
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					1,40	28,00	13,86
2 нед. Среда		1 097,98	36,25	39,35	148,20	131,63	0,69	59,21	7,22	181,61	110,26	408,66
Обед	800	1 097,98	36,25	39,35	148,20	131,63	0,69	59,21	7,22	181,61	110,26	408,66
Солянка домашняя со сметаной, кг	250	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
Фишбургер с горбушей сыром и помидором, порц	170	455,33	21,53	17,18	53,45	113,25	0,20	7,51	2,45	106,92	45,33	231,56
Картофель запеченный, кг	120	242,04	3,48	12,68	28,41	0,47	0,21	34,91	1,70	24,91	41,22	102,81
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	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	40	88,80	2,95	0,51	17,63				0,92			
2 нед. Четверг		1 149,45	44,26	23,45	188,99	147,01	0,58	24,46	6,92	122,67	143,53	348,19
Обед	892	1 149,45	44,26	23,45	188,99	147,01	0,58	24,46	6,92	122,67	143,53	348,19
Суп гороховый куриный, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Чахохбили из филе куриного, кг	100	132,47	18,49	4,49	4,44	33,51	0,06	9,81	1,64	21,93	74,59	149,31
Рис припущенный с овощной смесью, кг	180	207,59	5,13	6,56	32,07	0,15	0,03	0,06	0,45	9,38	18,84	55,52
Рогалик Посадский со стущеным 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
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23			1,40	28,00	18,64
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
2 нед. Пятница		1 016,52	28,29	47,35	117,18	135,14	1,28	75,89	8,61	166,21	94,55	327,98
Обед	922	1 016,52	28,29	47,35	117,18	135,14	1,28	75,89	8,61	166,21	94,55	327,98
Суп-пюре овощной с гречани, кг	250	241,93	4,40	13,91	24,99	129,50	0,16	13,79	1,27	77,61	24,42	85,27
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	280	456,65	14,98	31,92	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,60	61,13	231,71
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
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	180	5,49			1,38			16,95				
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23			1,40	28,00	
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		

Прошито и пронумеровано _____) листов

И.о. Директора ЕМУП Столовая №41

Аристова Н.С.

161023

