

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 ГПД, 100 руб.**

## Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...  
 Категория питающихся: 1-4 классы  
 Тип планового меню: 100-00 ГПД

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
1-4 классы												
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Обед	721	810,71	35,42	27,09	106,06	73,33	0,43	10,94	5,39	102,88	55,10	246,97
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
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 сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
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			
<b>1 нед. Вторник</b>												
Обед	701	895,49	27,19	40,50	105,22	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	180,53
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			
<b>1 нед. Среда</b>												
Обед	701	881,28	40,31	27,62	118,34	211,15	1,06	130,11	9,32	157,35	137,41	433,31
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
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
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			
<b>1 нед. Четверг</b>												
Обед	701	780,11	34,10	24,67	108,00	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	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Фрикасе из куриного филе, кг	90	187,33	15,67	12,23	4,16	151,17	0,05	0,85	1,00	28,72	56,86	124,54
Булгур с овощами, кг	150	223,25	5,51	8,12	34,86	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	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			
<b>1 нед. Пятница</b>												
Обед	701	686,13	29,21	12,82	112,03	361,51	0,51	44,78	6,56	114,59	119,72	285,35
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
Рагу из курицы с овощами, кг	240	242,32	18,66	6,60	27,78	286,75	0,23	31,67	2,85	48,73	94,58	209,78
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			
<b>2 нед. Понедельник</b>												
Обед	701	790,33	33,52	23,54	110,85	349,35	0,37	30,78	5,10	116,50	136,56	322,70
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	200	97,67	3,30	6,02	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
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				
<b>2 нед. Вторник</b>													
Обед													
Борщ со сметаной, кг	701	844,65	24,83	29,56	121,37	289,86	0,42	35,83	8,84	158,33	119,89	321,75	
Голубцы ленивые с говядиной и рисом, кг	200	111,53	3,41	5,99	11,00	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36	
Булгур с овощами, кг	90	199,97	9,35	14,64	7,71	32,58	0,05	15,98	1,53	42,57	19,72	112,78	
Комлот из смеси сухофруктов, кг	180	117,36	0,40	0,02	34,86	175,67	0,12	2,50	1,34	32,85	74,38	141,75	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	26,87	0,54		0,36	1,13	20,52	5,40	13,86	
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	12,34					1,06	21,20		
<b>2 нед. Среда</b>													
Обед													
Солянка домашняя со сметаной, кг	701	797,20	35,67	19,34	119,52	54,41	0,49	14,20	5,34	95,89	94,77	252,67	
Котлета куриная, кг	200	110,17	4,07	6,91	119,52	54,41	0,49	14,20	5,34	95,89	94,77	252,67	
Макаронные изделия отварные, кг	90	205,06	19,37	7,35	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45	
Напиток фруктово-ягодный, кг	150	213,74	5,96	4,29	15,25	7,76	0,11	0,09	1,64	34,48	66,76	144,74	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	75,69	0,11		38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00	
Хлеб ржаной, 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		
<b>2 нед. Четверг</b>													
Обед													
Суп гороховый куриный, кг	701	661,74	33,84	13,84	99,70	120,99	0,46	21,08	5,54	102,09	124,90	299,06	
Чахохбили из филе куриного, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78	
Рис припущенный с овощной смесью, кг	90	119,23	16,64	4,04	3,99	30,16	0,06	8,82	1,48	19,74	67,13	134,38	
Чай лимонный с сахаром, кг	150	172,99	4,28	5,47	26,72	0,13	0,03	0,05	0,38	7,81	15,70	46,26	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	53	130,38	4,10	0,44	13,29	0,12	0,00	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64	
Хлеб ржаной, кг	28	62,16	2,06	0,36	26,87			0,17		1,06	21,20		
<b>2 нед. Пятница</b>													
Обед													
Суп-пюре овощной с гречками, кг	640	651,44	18,31	36,63	61,55	104,10	0,87	55,60	4,05	105,13	67,57	250,27	
Жаркое по домашнему с мясом 2, кг	200	193,55	3,52	11,13	19,99	103,60	0,13	11,03	1,01	62,08	19,54	68,21	
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	220	358,80	11,77	25,08	21,22	0,51	0,67	27,62	2,18	35,05	48,03	182,06	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	180	5,49			1,38			16,95					
Хлеб ржаной, кг	20	49,20	1,55	0,17	10,14			0,07		0,40	8,00		
Хлеб ржаной, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82					0,46			



Столовая  
№ 41

*[Handwritten signature]*

Аристова Н.С.

Прошито и пронумеровано \_\_\_\_\_ ) листов

161023