

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 приготавливаемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 5-11 классы, 115,00 руб.

Плановое меню по категории питающихся

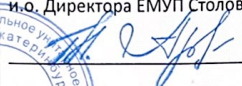
Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 115-00

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы		982,79	39,33	32,97	130,71	47,45	0,47	13,63	6,64	117,15	84,90	321,24
1 нед. Понедельник	822	982,79	39,33	32,97	130,71	47,45	0,47	13,63	6,64	117,15	84,90	321,24
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	266,86	4,48	6,71	47,01		0,05	0,23	1,04	11,32	33,51	97,98
Рис припущенный с кукумой, кг	180	57,04	0,45	0,11	13,56			0,23	0,04	11,54	9,90	18,54
Чай с сахаром, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23			1,40	28,00	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
Хлеб ржаной, кг												
1 нед. Вторник	822	1072,04	33,00	46,56	129,69	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Обед	250	1072,04	33,00	46,56	129,69	121,20	1,26	26,30	9,77	119,19	205,35	412,80
Борщ Морзячок со сметаной, кг	100	338,27	11,15	31,26	2,97	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Азу мясное, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31		4,87	19,75	144,28	216,63
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	180	75,69	0,11		18,82		0,01	3,38	0,19	3,69	1,80	2,48
Напиток фруктово-ягодный, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23			1,40	28,00	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
Хлеб ржаной, кг												
1 нед. Среда	822	1011,93	38,40	29,34	148,69	221,53	0,72	133,20	6,77	104,30	84,14	295,73
Обед	250	1011,93	38,40	29,34	148,69	221,53	0,72	133,20	6,77	104,30	84,14	295,73
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	100	249,67	18,05	15,29	10,77	3,60	0,26	1,50	1,79	19,77	47,05	151,50
Тефтелька мясная с отрубями, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
Макаронные изделия отварные, кг	180	91,44	0,29	0,13	22,00	78,12	0,01	117,00	0,29	5,58	1,44	1,44
Напиток из плодов шиповника, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23			1,40	28,00	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
Хлеб ржаной, кг												
1 нед. Четверг	822	948,44	40,86	28,83	134,35	492,12	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Обед	250	948,44	40,86	28,83	134,35	492,12	0,69	18,53	7,55	162,70	202,53	451,85
Суп гороховый куриный, кг	100	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	180	209,15	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
Чай лимонный с сахаром, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23	2,64	0,08	13,22	9,97	18,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					1,40	28,00	
Хлеб ржаной, кг										0,97		
1 нед. Пятница	822	832,90	35,66	15,60	135,57	427,86	0,63	53,24	7,93	135,55	140,42	335,74
Обед	250	832,90	35,66	15,60	135,57	427,86	0,63	53,24	7,93	135,55	140,42	335,74
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
Рагу из курицы с овощами, кг	180	117,36	0,40	0,02	28,58	0,54		0,36	1,13	20,52	5,40	13,86
Компот из смеси сухофруктов, кг	70	172,20	5,41	0,58	35,49		0,23			1,40	28,00	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
Хлеб ржаной, кг												
2 нед. Понедельник	812	936,89	39,85	28,06	130,88	414,36	0,43	37,91	6,19	136,76	159,15	377,64
Обед	250	936,89	39,85	28,06	130,88	414,36	0,43	37,91	6,19	136,76	159,15	377,64
Ши из свежей капусты со сметаной, кг	280	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 кукумой, кг	180	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
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	60	147,60	4,64	0,50	30,42		0,20			1,20	24,00	
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52					0,97		
2 нед. Вторник		1018,25	35,44	30,88	149,44	349,40	0,51	27,67	8,41	138,14	66,62	302,42

Обед	822	1 018,25	35,44	30,88	149,44	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	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
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
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	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			
2 нед. Среда		814,88	32,01	23,68	117,94	246,09	0,75	54,73	5,96	148,04	92,23	346,05
Обед	820	814,88	32,01	23,68	117,94	246,09	0,75	54,73	5,96	148,04	92,23	346,05
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
Филе минтая с овощами в соусе, кг	100	165,88	14,44	8,28	8,88	186,20	0,17	6,76	0,81	28,68	28,35	152,61
Картофельное пюре, кг	180	174,59	4,00	5,68	27,51	41,98	0,19	31,18	1,48	57,58	40,17	119,15
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	40	89,80	2,95	0,51	17,63				0,92			
2 нед. Четверг		812,45	40,46	16,55	124,39	147,01	0,58	24,46	6,92	122,67	143,53	348,19
Обед	822	812,45	40,46	16,55	124,39	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
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			
2 нед. Пятница		1 021,13	28,36	47,06	119,29	130,26	1,25	51,58	6,48	163,43	95,52	335,62
Обед	822	1 021,13	28,36	47,06	119,29	130,26	1,25	51,58	6,48	163,43	95,52	335,62
Суп-пюре овощной с гречками, 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
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			

Прошито и пронумеровано _____
(_____) листов

И.о. Директора ЕМУП Столовая №41


Аристова Н.С.

И61023

