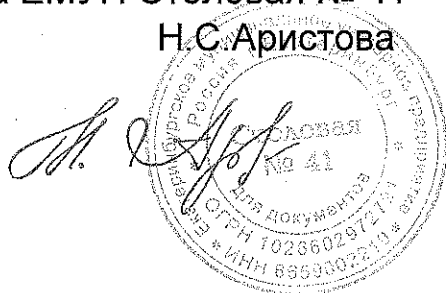


Утверждаю:
И.О. директора ЕМУП Столовая № 41
Н.С. Аристова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 93
О.Н. Усова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 1-4 классы, 81,02 руб. 1 смена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 81-02 (1-4) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы		580,55	16,61	21,27	81,20	153,02	0,23	29,42	3,69	332,13	62,88	308,12
1 нед. Понедельник		580,55	16,61	21,27	81,20	153,02	0,23	29,42	3,69	332,13	62,88	308,12
Завтрак	551	580,55	16,61	21,27	81,20	153,02	0,23	29,42	3,69	332,13	62,88	308,12
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	150	211,03	5,60	6,45	33,15	40,72	0,14	0,45	0,97	104,48	35,73	139,47
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	200	6,10			1,53			18,83				
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			
1 нед. Вторник		489,06	17,53	12,81	74,55	85,58	0,13	14,68	4,10	182,76	49,02	242,21
Завтрак	500	489,06	17,53	12,81	74,55	85,58	0,13	14,68	4,10	182,76	49,02	242,21
Пудинг из творога, кг	100	204,09	12,03	10,15	15,98	73,88	0,05	0,33	0,49	111,14	18,12	164,81
Сгущеное 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 с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Фрукт, кг	140	65,80	0,56	0,56	13,72	7,00	0,04	14,00	3,08	22,40	12,60	15,40
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46			
1 нед. Среда		584,43	31,07	12,66	87,17	219,74	0,37	6,02	6,15	114,94	208,33	401,63
Завтрак	500	584,43	31,07	12,66	87,17	219,74	0,37	6,02	6,15	114,94	208,33	401,63
Гуляш из курицы, кг	90	144,69	17,12	5,88	6,42	193,95	0,07	5,47	1,30	20,19	66,20	136,37
Каша гречневая рассыпчатая, кг	150	204,66	7,59	4,16	34,68	20,79	0,26		4,06	16,22	120,23	180,16
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			
1 нед. Четверг		654,96	27,91	29,21	68,83	319,90	0,20	10,91	5,65	445,34	64,28	483,34
Завтрак	521	654,96	27,91	29,21	68,83	319,90	0,20	10,91	5,65	445,34	64,28	483,34
Бутерброд с сыром 20/25, порц	45	135,50	7,14	6,05	12,85	42,00	0,03	0,14	0,14	204,75	14,25	136,25
Омлет натуральный, кг	130	242,39	14,30	19,43	2,56	263,90	0,08	0,23	2,67	107,35	18,14	235,59
Напиток из цикория с молоком, кг	200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
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			
1 нед. Пятница		634,59	35,42	15,15	130,62	37,32	0,45	53,56	7,18	102,00	130,48	271,23
Завтрак	500	634,59	35,42	15,15	130,62	37,32	0,45	53,56	7,18	102,00	130,48	271,23
Тефтели мясные с отрубями, кг	90	212,21	24,47	9,49	48,66	4,86	0,32	50,63	5,53	69,16	106,81	183,02
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 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
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			
2 нед. Понедельник		627,82	16,30	20,71	94,37	273,21	0,53	31,44	3,99	318,36	71,30	313,41
Завтрак	551	627,82	16,30	20,71	94,37	273,21	0,53	31,44	3,99	318,36	71,30	313,41
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Каша овсяная молочная с яблоками, кг	150	169,40	5,29	5,89	24,35	30,91	0,14	1,20	1,26	90,71	44,15	144,76
Кисель с витаминами "Витошка", кг	200	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				

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				
2 нед. Вторник	500	472,98	21,80	12,66	66,38	125,33	0,13	14,55	4,41	217,73	54,32	314,61	
Завтрак	500	472,98	21,80	12,66	66,38	125,33	0,13	14,55	4,41	217,73	54,32	314,61	
Мексиканский Флан (твороженный десерт), кг	100	188,00	16,30	10,00	7,80	113,63	0,05	0,20	0,80	146,10	23,42	237,21	
Сгущеное 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 с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60	
Фрукт, кг	140	65,80	0,56	0,56	13,72	7,00	0,04	14,00	3,08	22,40	12,60	15,40	
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50	
Хлеб ржаной, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46				
2 нед. Среда	500	631,46	29,19	21,86	121,53	416,18	0,65	84,00	6,55	217,33	139,78	382,25	
Завтрак	500	631,46	29,19	21,86	121,53	416,18	0,65	84,00	6,55	217,33	139,78	382,25	
Филе минтая с овощами в соусе, кг	90	246,90	19,48	14,34	51,81	376,20	0,43	57,47	4,76	88,92	83,10	191,35	
Картофельное пюре, кг	150	145,49	3,33	4,73	22,92	34,98	0,16	25,98	1,23	47,99	33,48	99,29	
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	26,00	
Хлеб ржаной, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46				
2 нед. Четверг	511	680,31	24,22	33,71	68,91	355,49	0,20	10,82	5,58	306,47	56,58	400,64	
Завтрак	511	680,31	24,22	33,71	68,91	355,49	0,20	10,82	5,58	306,47	56,58	400,64	
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	35	140,20	1,93	8,98	12,93	65,30	0,03		0,02	5,95	3,25	18,15	
Омлет с сыром, кг	130	263,04	15,82	21,00	2,56	276,19	0,08	0,28	2,72	167,28	21,44	270,99	
Напиток из цикория с молоком, кг	200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00	
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				
2 нед. Пятница	500	637,97	24,55	21,06	88,12	220,33	0,21	8,41	3,84	53,70	46,67	236,05	
Завтрак	500	637,97	24,55	21,06	88,12	220,33	0,21	8,41	3,84	53,70	46,67	236,05	
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 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	
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				