

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

И.С. Аристова



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



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Комплекс 5-11 классы, 93,57 руб. 1 смена

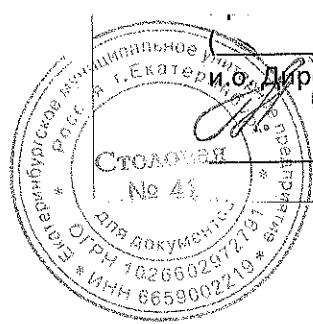
Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 93-57 (5-11) 1 смена

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
5-11 классы		800,87	30,71	23,96	113,81	31,08	0,28	0,95	5,76	82,13	60,56	256,36
1 нед. Понедельник												
Завтрак	550	800,87	30,71	23,96	113,81	31,08	0,28	0,95	5,76	82,13	60,56	256,36
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	238,61	20,49	16,52	1,53	30,48	0,10	0,32	1,97	32,01	21,05	142,99
Рис припущенный с куркумой, кг	180	266,86	4,48	6,71	47,01		0,05	0,23	1,04	11,32	33,51	97,98
Компот из смеси сухофруктов, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60		0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
1 нед. Вторник		690,31	20,72	32,85	77,86	351,35	1,02	33,72	4,22	85,44	72,55	260,73
Завтрак	550	690,31	20,72	32,85	77,86	351,35	1,02	33,72	4,22	85,44	72,55	260,73
Жаркое по домашнему с мясом, кг	280	461,93	14,92	32,01	29,29	351,35	0,88	33,47	2,69	56,62	61,55	240,13
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	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
1 нед. Среда		672,96	33,75	12,37	106,70	327,25	0,53	136,08	8,13	64,10	219,43	369,31
Завтрак	550	672,96	33,75	12,37	106,70	327,25	0,53	136,08	8,13	64,10	219,43	369,31
Гуляш из курицы, кг	100	160,77	19,02	6,53	7,13	215,50	0,08	6,08	1,45	22,43	73,56	151,52
Каша гречневая рассыпчатая, кг	180	245,59	9,11	4,99	41,62	24,95	0,31		4,87	19,47	144,28	216,19
Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
1 нед. Четверг		909,66	30,37	30,26	127,60	89,31	0,52	40,77	5,22	160,44	91,93	343,50
Завтрак	554	909,66	30,37	30,26	127,60	89,31	0,52	40,77	5,22	160,44	91,93	343,50
Фишбургер с горбушей, порц	170	452,50	21,50	16,81	53,56	88,71	0,18	2,93	2,09	104,84	39,63	219,98
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
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
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	24	53,28	1,77	0,31	10,58				0,55			
1 нед. Пятница		741,38	39,77	16,40	154,74	44,19	0,60	60,00	8,90	111,89	131,11	263,71
Завтрак	550	741,38	39,77	16,40	154,74	44,19	0,60	60,00	8,90	111,89	131,11	263,71
Тефтели мясные с отрубями, кг	100	235,79	27,19	10,54	54,06	5,40	0,36	56,25	6,14	76,84	118,68	203,36
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
Напиток ягодный, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
2 нед. Понедельник		753,00	34,98	20,36	107,47	313,24	0,29	7,49	4,48	78,01	143,84	327,64
Завтрак	550	753,00	34,98	20,36	107,47	313,24	0,29	7,49	4,48	78,01	143,84	327,64
Плов с курицей и куркумой, кг	280	524,63	29,17	19,51	58,89	313,24	0,15	7,24	2,95	49,19	132,84	307,04
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	40	98,40	3,09	0,33	20,28		0,13		0,80	16,00		
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
2 нед. Вторник		817,94	39,66	25,49	150,22	181,28	0,64	56,99	10,54	156,88	174,56	378,90
Завтрак	550	817,94	39,66	25,49	150,22	181,28	0,64	56,99	10,54	156,88	174,56	378,90



_____) листов

И.о. Директора ЕМУП Столовая №41

[Handwritten signature]

Аристова Н.С.

04 СЕН 2023