

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 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
<b>5-11 классы</b>												
<b>1 нед. Понедельник</b>		1 133,04	39,07	42,31	145,19	136,37	0,51	25,48	8,19	151,71	94,86	351,00
Обед	942	1 133,04	39,07	42,31	145,19	136,37	0,51	25,48	8,19	151,71	94,86	351,00
Суп крестьянский куриный со сметаной, кг	250	131,93	4,53	7,86	10,88	102,59	0,09	18,23	1,11	42,28	21,70	67,44
Салат из огурцов свежих с маслом, кг	100	99,80	0,63	10,08		2,70	0,03	6,30	0,45	15,30	12,60	27,20
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	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			
<b>1 нед. Вторник</b>		1 048,42	31,27	49,14	118,05	483,20	1,21	54,63	6,62	168,53	98,22	341,95
Обед	942	1 048,42	31,27	49,14	118,05	483,20	1,21	54,63	6,62	168,53	98,22	341,95
Суп куриный с вермишелью, кг	250	149,77	5,73	5,81	16,99	129,15	0,07	2,01	0,99	27,89	11,28	53,12
Калуста квашенная с маслом, кг	100	107,90	1,62	10,08	2,70	2,70	0,02	18,90	0,54	43,20	14,40	28,10
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	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			
<b>1 нед. Среда</b>		1 016,46	42,04	30,45	142,57	527,40	0,77	178,63	11,15	144,38	275,22	458,82
Обед	942	1 016,46	42,04	30,45	142,57	527,40	0,77	178,63	11,15	144,38	275,22	458,82
Борщ Морячок 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
Салат из помидоров с маслом, кг	100	111,50	0,99	10,17	3,42	119,70	0,05	22,50	0,84	16,28	18,22	24,35
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	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			
<b>1 нед. Четверг</b>		909,54	30,52	32,06	123,34	74,18	0,50	48,83	5,73	167,86	98,94	350,72
Обед	802	909,54	30,52	32,06	123,34	74,18	0,50	48,83	5,73	167,86	98,94	350,72
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	250	148,58	5,55	6,50	16,96	16,96	0,08	8,62	1,15	30,28	17,12	55,82
Фишбургер с рыбой, порц	170	313,04	16,32	12,05	34,55	56,62	0,14	2,36	1,43	89,98	29,53	171,38
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	20	49,20	1,55	0,17	10,14		0,07		0,40	8,00		
Хлеб ржаной, кг	42	93,24	3,10	0,54	18,52				0,97			
<b>1 нед. Пятница</b>		1 037,71	47,78	24,87	200,69	150,21	0,85	84,70	13,25	175,89	165,33	359,90
Обед	942	1 037,71	47,78	24,87	200,69	150,21	0,85	84,70	13,25	175,89	165,33	359,90
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
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
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
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			
<b>2 нед. Понедельник</b>		1 080,54	43,09	38,40	139,00	469,67	0,51	51,43	7,12	159,26	181,27	417,49
Обед	942	1 080,54	43,09	38,40	139,00	469,67	0,51	51,43	7,12	159,26	181,27	417,49
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



И.О. Директора ЕМУП Столовая №41

04 СЕН 2023



*[Handwritten signature]*

Аристова Н.С.

