

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41
И.С.Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 14
С.А.Супахина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 2023 - 2024 г

**Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
1-4 класс, 127,79 руб.**

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 127-79 (1-4) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник												
Обед	715	776,01	32,24	27,06	100,90	225,91	0,41	19,00	5,48	106,29	70,91	277,03
Суп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	200	776,01	32,24	27,06	100,90	225,91	0,41	19,00	5,48	106,29	70,91	277,03
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе,	90	102,58	3,95	5,15	10,07	13,88	0,07	12,30	0,99	30,78	16,97	50,08
Рис с овощами и куркумой 2, кг	150	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Чай смородиновый с сахаром, кг	200	187,88	3,36	4,36	34,73	184,58	0,06	2,31	0,91	18,42	26,31	79,19
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	70,38	0,48	0,11	16,87	0,02	0,02	3,00	0,17	6,67	7,59	16,37
Хлеб ржаной, кг	25	123,00	3,86	0,41	25,35	0,16	0,16	1,00	0,58	20,00	20,00	
1 нед. Вторник												
Обед	815	936,86	27,15	40,84	114,27	103,36	1,09	32,38	10,02	112,33	180,82	362,08
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	936,86	27,15	40,84	114,27	103,36	1,09	32,38	10,02	112,33	180,82	362,08
Азу мясное, кг	90	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	304,44	10,04	28,13	2,67	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26	4,06	4,06	16,46	120,23	180,53
Фрукт, кг	100	84,10	0,13	0,40	20,91	5,00	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	123,00	3,86	0,41	25,35	0,16	0,16	1,00	0,58	20,00	20,00	
1 нед. Среда												
Обед	795	825,82	31,55	25,23	118,05	891,49	0,68	134,10	4,55	290,69	149,50	343,18
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	825,82	31,55	25,23	118,05	891,49	0,68	134,10	4,55	290,69	149,50	343,18
Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина),	90	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	211,89	12,91	13,63	9,45	18,35	0,29	2,09	1,03	20,61	41,63	130,42
Чай с сахаром, кг	200	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
Морковные палочки 80г	80	63,38	0,50	0,13	15,07	0,25	0,05	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	39,20	2,96	0,32	6,08	760,00	0,04	120,00	1,00	196,00	68,00	76,00
Хлеб ржаной, кг	25	123,00	3,86	0,41	25,35	0,16	0,16	1,00	0,58	20,00	20,00	
1 нед. Четверг												
Обед	715	770,64	33,55	24,62	106,04	329,87	0,53	15,58	6,01	131,70	172,26	381,45
Суп гороховый куриный, кг	200	770,64	33,55	24,62	106,04	329,87	0,53	15,58	6,01	131,70	172,26	381,45
Фрикасе из куриного филе, кг	90	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	150	187,33	15,67	12,23	4,16	151,17	0,05	0,85	1,00	28,72	56,86	124,54
Чай лимонный с сахаром, кг	200	221,48	5,35	8,12	34,26	87,99	0,11	2,23	1,44	28,18	72,22	136,41
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	25	123,00	3,86	0,41	25,35	0,16	0,16	1,00	0,58	20,00	20,00	
1 нед. Пятница												
Обед	715	656,33	28,68	12,88	105,04	447,77	0,51	174,42	5,62	99,07	115,92	273,09
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями,	200	656,33	28,68	12,88	105,04	447,77	0,51	174,42	5,62	99,07	115,92	273,09
	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 и беби-картофелем, кг	240	242,32	18,66	6,60	27,78	286,75	0,23	31,67	2,65	48,73	94,58	209,78
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	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
2 нед. Понедельник												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	715	747,56	35,60	20,76	104,83	358,55	0,50	34,59	5,93	101,81	140,94	352,96
Плов с курицей и куркумой, кг	200	747,56	35,60	20,76	104,83	358,55	0,50	34,59	5,93	101,81	140,94	352,96
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	240	443,07	23,61	16,61	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	6,10			50,46	267,96	0,13	6,20	2,45	41,69	108,84	253,18
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16	18,83	1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
2 нед. Вторник												
Обед												
Борщ со сметаной, кг	815	896,76	29,52	26,83	133,64	306,86	0,43	32,86	9,24	133,31	66,88	275,60
Гуляш из говядины, кг	200	111,53	3,41	5,99	133,64	306,86	0,43	32,86	9,24	133,31	66,88	275,60
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	90	215,59	13,61	15,40	11,00	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36
Компот из смеси сухофруктов, кг	150	213,74	5,96	4,29	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Фрукт, кг	200	130,40	0,44	0,02	38,55	32,32	0,09	0,40	0,88	12,45	8,69	48,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	47,00	0,40	0,40	31,76	0,60		10,00	1,26	22,80	6,00	15,40
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35	5,00	0,16	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				1,00	20,00		
2 нед. Среда												
Обед												
Солянка домашняя со сметаной, кг	700	933,50	31,22	32,90	126,99	101,24	0,55	41,80	5,84	158,72	92,36	359,70
Фишбургер с горбушей сыром и консервами, порц	200	110,17	4,07	6,91	126,99	101,24	0,55	41,80	5,84	158,72	92,36	359,70
Картофель-беби запеченный, кг	80	161,81	2,33	8,47	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
Напиток яблочно-смородиновый, кг	200	98,02	0,42	0,10	52,82	86,45	0,19	3,22	2,34	107,14	42,58	221,70
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	18,98	0,14	0,14	23,24	0,37	13,95	27,11	68,29
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	12,68	0,32	0,08	4,60	0,50	10,00	5,14	12,26
2 нед. Четверг												
Обед												
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	715	809,44	34,38	24,23	114,65	110,60	0,48	15,81	6,16	214,87	174,92	375,51
Ромштекс куриный, кг	200	178,15	3,12	11,05	114,65	110,60	0,48	15,81	6,16	214,87	174,92	375,51
Булгур с томатом, кг	90	192,77	19,34	7,25	16,73	103,57	0,10	7,03	1,41	133,68	19,34	71,61
Чай лимонный с сахаром, кг	150	196,58	5,68	5,08	12,51	6,57	0,09	1,22	1,64	19,08	68,90	143,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,44	0,53	0,12	34,27	0,32	0,12	4,63	1,45	27,42	75,61	139,44
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
2 нед. Пятница												
Обед												
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	795	863,69	24,35	41,71	93,20	76,94	1,02	58,25	5,50	129,76	94,67	303,48
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	80	86,32	1,30	8,06	93,20	76,94	1,02	58,25	5,50	129,76	94,67	303,48
Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	200	133,91	4,00	5,41	2,16	2,16	0,02	15,12	0,43	34,56	11,52	22,48
Чай с сахаром, кг	240	391,58	12,85	27,38	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,38	0,50	0,13	23,15	0,55	0,73	30,13	2,38	38,23	52,41	198,69
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	25,35				1,00	20,00		
					11,02				0,58			