

Утверждаю:
Директор ООО Столовая № 41
Н.С.Аристова



Согласовано:
Директор МАУ СОШ № 14
О.А.Сулахина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 2023 -2024 г
Комплекс ГПД
1-4 класс (родительская плата), 100,00 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 100-00 ГПД

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник												
Обед	690	714,51	30,31	26,85	88,22	225,91	0,32	19,00	4,98	96,29	70,91	277,03
Суп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	200	714,51	30,31	26,85	88,22	225,91	0,32	19,00	4,98	96,29	70,91	277,03
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	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 кукумой 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	25	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	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Вторник												
Обед	715	889,86	26,75	40,44	104,47	98,36	1,06	22,38	7,82	96,33	171,82	351,08
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	889,86	26,75	40,44	104,47	98,36	1,06	22,38	7,82	96,33	171,82	351,08
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
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	84,10	0,13	0,41	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной, кг	25	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			
1 нед. Среда												
Обед	715	826,36	36,74	27,43	108,33	148,14	1,10	14,10	8,37	166,22	146,26	446,54
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	826,36	36,74	27,43	108,33	148,14	1,10	14,10	8,37	166,22	146,26	446,54
Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	90	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Герошница, 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	253,48	14,10	6,81	34,91	48,98	0,55	0,25	4,70	83,98	73,45	227,36
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	63,38	0,50	0,13	15,07		0,16		1,00	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	123,00	3,86	0,41	25,35				0,58	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
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		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Пятница												
Обед	690	594,83	26,75	12,67	92,37	447,77	0,42	174,42	5,12	89,07	115,92	273,09
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	594,83	26,75	12,67	92,37	447,77	0,42	174,42	5,12	89,07	115,92	273,09
Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	240	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
Напиток из плодов шиповника, кг	200	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	2,75

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08	0,50	10,00	
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,58		
2 нед. Понедельник									
Обед									
Суп гороховый куриный, кг	670	649,13	31,70	19,17	87,95	336,22	0,40	34,07	131,87
Плов с курицей и куркумой, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	131,87
Напиток витаминизированный "Витощка", кг	220	406,15	21,65	15,23	46,25	245,63	0,12	5,68	32,10
	200	6,10			1,53			18,83	99,77
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08	0,50	10,00	
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,58		
2 нед. Вторник									
Обед									
Борщ со сметаной, кг	715	849,76	29,12	26,43	123,84	301,86	0,40	22,86	57,88
Гуляш из говядины, кг	200	111,53	3,41	5,99	123,84	301,86	0,40	22,86	57,88
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	90	215,59	13,61	15,40	11,00	81,06	0,06	16,99	20,19
Компот из смеси сухофруктов, кг	150	213,74	5,96	4,29	6,15	187,88	0,08	5,47	23,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	130,40	0,44	0,02	38,55	32,32	0,09	0,88	8,69
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	31,76	0,60	1,26	12,45	6,00
	25	55,50	1,84	0,32	25,35		1,00	22,80	20,00
2 нед. Среда									
Обед									
Солянка домашняя со сметаной, кг	680	774,77	31,42	28,86	97,64	49,29	0,85	16,93	179,43
Котлета домашняя, кг	200	110,17	4,07	6,91	97,64	49,29	0,85	16,93	179,43
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	90	246,51	16,05	16,12	7,69	14,33	0,12	10,74	17,52
Напиток яблочно-смородиновый, кг	140	203,06	7,10	5,20	9,82	3,35	0,39	1,59	44,55
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	98,02	0,42	0,10	32,62	31,29	0,24	3,79	112,22
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	23,81	0,32	0,03	4,60	5,14
	25	55,50	1,84	0,32	12,68		0,50	3,56	12,26
2 нед. Четверг									
Обед									
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	690	747,94	32,45	24,02	101,97	110,60	0,39	15,81	174,92
Ромштекс куриный, кг	200	178,15	3,12	11,05	101,97	110,60	0,39	15,81	174,92
Булгур с томатом, кг	90	192,77	19,34	7,25	16,73	103,57	0,10	7,03	19,34
Чай лимонный с сахаром, кг	150	196,58	5,68	5,08	12,51	6,57	0,09	1,22	68,90
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,44	0,53	0,12	34,27	0,32	0,12	4,63	27,42
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	14,77	0,14	0,00	2,94	11,08
	25	55,50	1,84	0,32	12,68		0,50	14,69	10,00
2 нед. Пятница									
Обед									
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	715	767,37	23,05	33,65	11,02	74,78	1,00	43,13	83,15
Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	200	133,91	4,00	5,41	91,04	74,78	1,00	43,13	83,15
Чай с сахаром, кг	240	391,58	12,85	27,38	16,45	74,23	0,10	12,75	19,74
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,38	0,50	0,13	23,15	0,55	0,73	30,13	52,41
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	15,07	0,25	0,05	12,83	11,00
	25	55,50	1,84	0,32	25,35		1,00	20,00	20,60
	25				11,02		0,58		