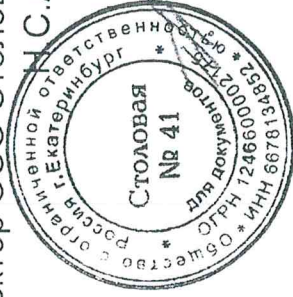


Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С.Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 14

О.А.Чулахина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 2023 -2024 г

Комплекс одноразовое питание (обед)

5-11 класс (родительская плата), 147,79 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
Категория питающихся: 5-11 классы
Тип планового меню: 147-79 (5-11) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед	830	921,03	37,83	31,40	121,70	269,34	0,44	22,69	6,69	121,05	82,64	319,99
Суп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	250	921,03	37,83	31,40	121,70	269,34	0,44	22,69	6,69	121,05	82,64	319,99
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	128,23	4,94	6,44	12,59	17,35	0,09	15,37	1,24	38,48	21,22	62,60
Рис с овощами и кукурузой 2, кг	180	262,97	20,82	16,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Чай смородиновый с сахаром, кг	200	225,45	4,03	5,23	41,68	221,50	0,07	2,77	1,09	22,11	31,57	95,02
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	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
1 нед. Вторник												
Обед	930	1096,01	32,45	46,90	134,97	126,20	1,22	36,68	11,77	127,60	214,55	424,07
Борщ Морячок со сметаной, кг	250	1096,01	32,45	46,90	134,97	126,20	1,22	36,68	11,77	127,60	214,55	424,07
Азу мясное, кг	180	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	200	338,27	11,15	31,26	2,97	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Напиток фруктово-ягодный, кг	100	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31		4,87	19,75	144,28	216,63
Фрукт, кг	100	84,10	0,13		20,91		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	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
1 нед. Среда												
Обед	910	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250	977,39	36,90	29,45	140,96	920,20	0,75	137,27	5,67	302,67	160,90	384,31
Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	100	148,89	4,41	7,66	140,96	920,20	0,75	137,27	5,67	302,67	160,90	384,31
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180	235,44	14,34	15,14	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
Чай с сахаром, кг	200	256,49	7,15	5,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
Морковные палочки 80г	80	63,38	0,50	0,13	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	39,20	2,96	0,32	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	6,08	760,00	0,04	120,00	1,00	196,00	68,00	76,00
1 нед. Четверг												
Обед	900	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
Суп гороховый куриный, кг	250	1316,82	46,17	40,28	189,99	386,91	0,61	18,51	7,46	150,56	201,05	447,52
Фрикасе из куриного филе, кг	100	1316,82	46,17	40,28	189,99	386,91	0,61	18,51	7,46	150,56	201,05	447,52
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	180	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Чай лимонный с сахаром, кг	200	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Березка 70 г	70	265,78	6,42	9,74	41,12	105,58	0,14	2,68	1,73	33,81	86,67	163,70
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	50	395,60	6,40	11,50	61,50				1,00	20,00		
1 нед. Пятница												
Обед	880	123,00	3,86	0,41	25,35				1,15			
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250	111,00	3,69	0,64	22,04				1,00	20,00		
		834,04	34,92	15,95	135,47	517,78	0,59	190,20	8,52	125,04	143,20	331,52
		834,04	34,92	15,95	135,47	517,78	0,59	190,20	8,52	125,04	143,20	331,52
		167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13

Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
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
Яблоки печеные, кг	50	48,35	0,29	0,29	10,66	3,66	0,02	7,32	1,62	11,81	6,58	8,05
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
2 нед. Понедельник												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	830	906,87	42,95	24,70	128,38	425,85	0,57	38,02	7,39	118,79	167,10	420,10
Плов с курицей и кукумой, кг	250	906,87	42,95	24,70	128,38	425,85	0,57	38,02	7,39	118,79	167,10	420,10
Плов с курицей и кукумой, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	342,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	6,10			1,53			18,83				
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
2 нед. Вторник												
Обед												
Борщ со сметаной, кг	930	1 046,85	34,92	31,22	155,80	354,46	0,48	37,71	10,52	148,42	76,22	314,96
Гуляш из говядины, кг	250	1 046,85	34,92	31,22	155,80	354,46	0,48	37,71	10,52	148,42	76,22	314,96
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	100	139,42	4,27	7,49	13,75	101,32	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
Фрукт, кг	200	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,40	1,06	14,94	10,43	57,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	130,40	0,44	0,02	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				2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,00	20,00		
2 нед. Среда												
Обед												
Солянка домашняя со сметаной, кг	805	1 077,22	34,96	38,13	147,05	104,88	0,63	53,20	7,07	169,97	106,90	399,67
Фишбургер с горбушей сыром и конс.огурцом, порц	250	1 077,22	34,96	38,13	147,05	104,88	0,63	53,20	7,07	169,97	106,90	399,67
Картофель-беби запеченный, кг	170	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
Напиток яблочно-смородиновый, кг	110	446,50	20,62	16,89	52,82	86,45	0,19	3,22	2,34	107,14	42,58	221,70
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	222,48	3,21	11,65	26,10	0,19		31,96	1,55	19,19	37,28	93,90
Хлеб ржаной, кг	25	98,02	0,42	0,10	23,81	0,32	0,03	4,60	0,37	3,56	5,14	12,26
Хлеб ржаной, кг	50	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
2 нед. Четверг												
Обед												
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	910	1 288,21	48,48	38,46	163,43	137,29	0,54	18,63	7,56	255,90	202,53	437,27
Ромштекс куриный, кг	250	1 288,21	48,48	38,46	163,43	137,29	0,54	18,63	7,56	255,90	202,53	437,27
Булгур с томатом, кг	100	222,68	3,90	13,81	20,91	129,47	0,13	8,79	1,77	167,11	24,17	89,52
Чай лимонный с сахаром, кг	180	214,19	21,49	8,05	13,90	7,30	0,10	1,35	1,82	21,20	76,55	159,72
Булочка Посадская с повидлом 80 г	200	235,90	6,81	6,09	41,12	0,39	0,14	5,56	1,74	32,91	90,73	167,33
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	80	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	50	318,00	8,19	9,33	25,34		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35				1,15			
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04							
2 нед. Пятница												
Обед												
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	930	1 029,51	29,66	49,97	112,74	96,13	1,17	70,24	6,85	150,81	111,22	357,64
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	100	1 029,51	29,66	49,97	112,74	96,13	1,17	70,24	6,85	150,81	111,22	357,64
Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	250	107,90	1,62	10,08	2,70	2,70	0,02	18,90	0,54	43,20	14,40	28,10
Чай с сахаром, кг	280	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	456,84	14,99	31,94	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,61	61,14	231,81
Хлеб ржаной, кг	50	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			