

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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 14
О.А.Чулакина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 2023 -2024 г
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5-11 класс, 98,52 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 98-52 (5-11) 1 смена

Организация	Категория питающихся	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник													
Завтрак													
	Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе,	555	730,30	31,06	24,66	96,29	251,98	0,34	4,57	4,75	88,74	64,84	261,62
	Рис с овощами и куркумой 2, кг	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
	Чай с сахаром, кг	180	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	200	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		
		25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Вторник													
Завтрак													
	Азу мясное, кг	555	861,95	26,11	38,68	102,20	40,75	1,10	6,63	7,69	59,60	167,99	347,91
	Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	100	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	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31	4,87	1,97	19,75	144,28	216,63
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
		25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Среда													
Завтрак													
	Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина),	555	733,80	27,69	21,15	108,21	59,18	0,60	2,58	3,82	70,67	67,68	223,11
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	100	235,44	14,34	15,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
	Чай с сахаром, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,25	1,06	14,94	10,43	57,60
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	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		
		25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Четверг													
Завтрак													
	Фригасе из куриного филе, кг	555	715,87	30,08	24,19	96,88	273,68	0,36	6,56	4,50	100,41	160,92	322,79
	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
	Чай лимонный с сахаром, кг	180	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	200	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	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
		25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Пятница													
Завтрак													
	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	555	524,58	27,97	8,56	83,85	334,54	0,43	37,20	4,71	89,68	121,34	265,35
	Чай с сахаром, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	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		
		25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			

