Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Е.В.Гайнетдинова

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 2"

Е.Г. Минаева

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2022 г по 31.05.2023 г

Комплекс 2-х разовое льготное 5-11 классы (11-18 лет)

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 5-11 классы
Тип планового меню: Двухразовое питание
Отбор: Ссылка.Комплекс Равно "Основной"

Категория питающихся Название Номенклатура	№ рецепта Вес брутто	Детализац Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg
5-11 классы													
1 нед. Понедельник				1 645,67	61,94	62,79	207,44	0,76	0,32	31,98	10,07	437,69	141,87
Завтрак			625,0	775,26	17,4	32,82	101,99	0,26		11,32	4,42	317,23	70,71
Бутерброд с маслом (на батоне) 20/25	48	20/25	45,0	214,9	1,98	17,23	13,01	0,03			0,04	7,15	3,25
Каша "Ассорти" кукурузная с маслом 250/10	302	250/10	260,0	359,7	9,7	11,92	53,95	0,11		0,72	0,77	160,66	27,46
Какао с молоком 200	693	200	200,0	104,46	3,77	3,1	15,09	0,02		0,6	1,01	125,42	31
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,2	1,55	0,17	10,14	0,07			0,4	8	
Фрукт		100	100,0	47	0,4	0,4	9,8	0,03		10	2,2	16	9
Обед			835,0	870,41	44,54	29,97	105,45	0,5	0,32	20,66	5,65	120,46	71,16
Суп-пюре из картофеля с гренками 250/10.	171	250/10	260,0	136,77	3,85	3,89	21,74	0,14		19,12	1,04	62,89	28,48
Кура запечённая в томатном соусе 100/50	444	100/50	150,0	308,85	30,2	19,84	2,44	0,15	0,29	1,49	2,93	28,11	30,29
Макаронные изделия отварные 180	753	180	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	0,11	0,03		1,03	14,53	10,19
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,1	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,2
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Хлеб ржаной		15	15,0	33,3	1,11	0,19	6,61						
1 нед. Вторник				1 365,32	54,67	41,59	192,65	1,3	0,18	54,89	11,52	253,33	314,69
Завтрак			550,0	509,97	24,8	12,83	73,26	0,36		31,36	3,29	151,52	103,44
Биточек рубленный из птицы под белым	461/2	80/50	130,0	176,9	17,78	6,16	12,56	0,09		0,35	1,29	87,49	61,89
Пюре картофельное 180	520	180	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	0,19		30,96	1,45	51,1	39,35
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,1	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,2
Хлеб витаминизированный пшеничный		25	25,0	61,5	1,94	0,21	12,68	0,08			0,5	10	
Хлеб ржаной		15	15,0	33,3	1,11	0,19	6,61						
Обед			800,0	855,35	29,87	28,76	119,39	0,94	0,18	23,53	8,23	101,81	211,25
Борщ Морячок со сметаной 250/5	25	250/5	255,0	107,81	1,7	6,19	11,43	0,07	0,02	19,17	0,91	38,34	27,2
Котлета Здоровье с соусом 80/20	ТТК № 59	80/20	100,0	233,72	13.63	14,47	12,87	0,41		0,61	1,21	20,29	31,61
Каша гречневая рассыпчатая 180	508	180	180,0	275,82	9,48	7,43	42,87	0,32	0,15		5,1	23,08	150,44
Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,1	0,13		20,91	0,01	0,01	3,75	0,21	4,1	2
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40	40,0	98,4	3,09	0,34	20,28	0,13			0,8	16	
Хлеб ржаной		25	25,0	55,5	1,84	0,33	11,03						

Категория питающихся Название Номенклатура	№ рецепта Вес брутто	Детализац Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg
1 нед. Среда				1 613,88	76,01	51,16	207,81	0,75	0,38	41,92	8,7	590,79	272,53
Завтрак			623,0	885,74	35,32	29,79	116,59	0,31	0,37	1,64	2,92	470,72	104,68
Пудинг из творога с молоком сгущенным*	296/2,3	160/40	200,0	513,5	25,35	21,41	53,82	0,11	0,37	1,01	0,98	326,75	47,32
Каша пшенная молочная с маслом 200/3	257	200/3	203,0	262,48	8,32	8,18	37,64	0,13		0,58	1,49	133,04	55,16
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,1	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,2
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,2	1,55	0,17	10,14	0,07			0,4	8	
Обед			800,0	728,14	40,69	21,37	91,22	0,44	0,01	40,28	5,78	120,07	167,85
Суп картофельный с мак-ми изделиями 250	139	250	250,0	65,65	1,38	2,09	9,36	0,04		2,88	0,34	12,1	5,74
Азу из индейки 60/60	478	60/60	120,0	256,13	31,21	12,51	4,64	0,11	0,01	6,04	2,14	22,22	116,76
Пюре картофельное 180	520	180	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	0,19		30,96	1,45	51,1	39,35
Компот из смеси сухофруктов	588	200	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77			0,4	1,25	22,65	6
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Хлеб ржаной		20	20,0	44,4	1,47	0,26	8,82						
1 нед. Четверг				1 655,73	66,69	54,95	226,81	0,95	0,18	291	11,48	329,43	329,22
Завтрак			550,0	703,64	22,36	19,42	108,94	0,32		132,07	2,5	73,2	55,9
Фрикасе из минтая 40/60	351	40/60	100,0	154,9	12,07	10,72	2,73	0,12		0,55	0,41	36,81	19,54
Рис, припущенный с овощами и куркумой	99	180	180,0	282,14	4,67	7,83	48,26	0,06		1,52	0,97	14,19	34,76
Напиток из плодов шиповника	705	200	200,0	101,6	0,32	0,14	24,44	0,01		130	0,32	6,2	1,6
Хлеб витаминизированный пшеничный 40		40	40,0	98,4	3,09	0,34	20,28	0,13			0,8	16	
Хлеб ржаной 30		30	30,0	66,6	2,21	0,39	13,23						
Обед			800,0	952,09	44,33	35,53	117,87	0,63	0,18	158,93	8,98	256,23	273,32
Рассольник домашний 250/10	129/3	250/10	260,0	126,06	2,34	6,35	14,83	0,11	0,02	25,55	0,98	36,25	24,81
Филе куриное в сырной корочке	24/19	100	100,0	178,34	26,91	8,87	2,64	0,04		0,05	1,53	168,33	87,69
Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	16.19	180	180,0	404,49	10,21	19,55	47,18	0,35	0,16	3,33	5,45	31,45	159,22
Напиток из плодов шиповника	705	200	200,0	101,6	0,32	0,14	24,44	0,01		130	0,32	6,2	1,6
Хлеб витаминизированный пшеничный		35	35,0	86,1	2,71	0,29	17,75	0,12			0,7	14	
Хлеб ржаной		25	25,0	55,5	1,84	0,33	11,03						
1 нед. Пятница				1 512,15	54,54	75,16	152,16	1,68	0,72	81	12,03	343,22	148,78
Завтрак			550,0	593,48	26,49	29,14	55,01	0,26	0,66	10,74	6,77	251,26	46,74
Омлет натуральный 200	284/1	200	200,0	340,52	20,7	26,93	3,82	0,12	0,66	0,34	3,87	157,86	26,34
Чай с молоком (50/15)	630	200	200,0	87,76	1,6	1,3	17,36	0,01		0,4	0,1	65,4	11,4
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Хлеб ржаной		20	20,0	44,4	1,47	0,26	8,82						
Фрукт		100	100,0	47	0,4	0,4	9,8	0,03		10	2,2	16	9
Обед			800,0	918,67	28,05	46,02	97,15	1,42	0,06	70,26	5,26	91,96	102,04
Суп крестьянский со сметаной 250/5	120/3	250/5	255,0	123,43	2,5	6,29	14,29	0,09	0,03	20,11	1,02	35,28	19,77
Жаркое по-домашнему 70/220	394	70/220	290,0	581,84	21,26	39,15	35,71	1,22	0,02	46,4	3,43	40,58	80,27
Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,1	0,13		20,91	0,01	0,01	3,75	0,21	4,1	2
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Хлеб ржаной		25	25,0	55,5	1,84	0,33	11,03						

Категория питающихся Название Номенкулатура	№ рецепта Вес брутто	Детализац Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg
2 нед. Понедельник				1 462,99	67,23	36,74	218,95	0,79	0,05	15,8	11,31	532,48	280,82
Завтрак			625,0	616,3	20,13	15,31	102,44	0,32	0,04	11,27	5,1	437,6	76,55
Бутерброд с сыром (на батоне) 15/25.	3	15/25	40,0	118	5,82	4,72	12,85	0,03		0,11	0,11	154,75	11,5
Каша Польза (пщеничная молочная с	27	250/5	255,0	256,25	8,67	7,43	42,96	0,13	0,04	0,56	1,9	131,31	35,66
Напиток из цикория с молоком	45	200	200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	0,03		0,6	0,29	123,54	20,39
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Фрукт		100	100,0	47	0,4	0,4	9,8	0,03		10	2,2	16	9
Обед			800,0	846,69	47,1	21,43	116,51	0,47	0,01	4,53	6,21	94,88	204,27
Суп гороховый	139	250	250,0	143,3	6,65	4,61	18,88	0,24		0,75	2,56	49,19	42,8
Плов из филе куриного с куркумой 80/230	492	80/230	310,0	548,03	37,3	16,39	63,35	0,15	0,01	3,73	3,1	32,76	159,27
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,1	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,2
Хлеб витаминизированный пшеничный		25	25,0	61,5	1,94	0,21	12,68	0,08			0,5	10	
Хлеб ржаной		15	15,0	33,3	1,11	0,19	6,61						
2 нед. Вторник				1 450,53	58,97	52,46	192,86	1,26	0,07	178,77	12,21	214,51	334,94
Завтрак			550,0	619,07	30,51	13,36	91,95	0,42		2,06	7,44	55,76	222,44
Котлета рубленая из филе куриного с	460	80/20	100,0	136,26	16,17	4,55	7,65	0,07		0,01	1,2	16,78	54,71
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	200,0	302,35	10,4	8,27	45,13	0,25			5,56	22,05	164,93
Чай лимонный 5	ТТК	200	200,0	62,26	0,15	0,03	15,14			2,05	0,08	4,93	2,8
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Хлеб ржаной		20	20,0	44,4	1,47	0,26	8,82						
Обед			815,0	831,46	28,46	39,1	100,91	0,84	0,07	176,71	4,77	158,75	112,5
Рассольник ленинградский со сметаной 250/10	129/2	250/10	260,0	123,82	2,11	6,33	14,61	0,1	0,01	14,15	0,82	26,97	20,45
Котлеты хуторские с с соусом 100/30		100/30	130,0	321,23	18,73	25,95	13,62	0,44	0,06	1,6	1,58	62,48	51,1
Пюре картофельное 180	520	180	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	0,19		30,96	1,45	51,1	39,35
Напиток из плодов шиповника	705	200	200,0	101,6	0,32	0,14	24,44	0,01		130	0,32	6,2	1,6
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Хлеб ржаной		15	15,0	33,3	1,11	0,19	6,61						
2 нед. Среда				1 418,19	56,76	45,42	192,82	0,66	0,05	63,44	10,59	650,49	268,79
Завтрак			620,0	727,66	21,69	26,45	98,15	0,25		11,46	4,53	509,98	112,3
Бутерброд с сыром (на батоне) 20/20.	3	20/20	40,0	122,4	6,76	5,9	10,28	0,03		0,14	0,14	203,8	13,6
Каша пшенная молочная с маслом 250/15	257	250/15	265,0	403,71	10,5	17,45	49,84	0,16		0,72	1,9	166,64	69,31
Напиток из цикория с молоком	45	200	200,0	121,25	2,92	2,51	21,62	0,03		0,6	0,29	123,54	20,39
Хлеб ржаной		15	15,0	33,3	1,11	0,19	6,61						
Фрукт		100	100,0	47	0,4	0,4	9,8	0,03		10	2,2	16	9
Обед			800,0	690,53	35,07	18,97	94,67	0,41	0,05	51,98	6,06	140,51	156,49
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	250/20	270,0	150,08	2,47	9,18	14,34	0,07	0,04	22,17	1,27	61,6	25,4
Рагу из птицы.75/200	702/3	75/200	275,0	300,7	28	9,19	27,32	0,24	0,01	29,41	2,94	44,26	125,09
Компот из смеси сухофруктов	588	200	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77			0,4	1,25	22,65	6
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Хлеб ржаной		25	25,0	55,5	1,84	0,33	11,03						

Категория питающихся Название Номенклатура	№ рецепта Вес брутто	Детализац Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg
2 нед. Четверг				1 860,74	59,24	73,61	238,72	0,95	0,46	29,52	6,59	548,9	135,16
Завтрак			620,0	872,13	34,12	28,78	117,76	0,26	0,39	1,63	2,01	464,37	70,76
Пудинг из творога с молоком сгущенным*	296/2,3	160/40	200,0	513,5	25,35	21,41	53,82	0,11	0,37	1,01	0,98	326,75	47,32
Каша манная молочная с маслом	257	200	200,0	248,87	7,12	7,17	38,81	0,08	0,02	0,57	0,58	126,69	21,24
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,1	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,2
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,2	1,55	0,17	10,14	0,07			0,4	8	
Обед			800,0	988,61	25,12	44,83	120,96	0,69	0,07	27,89	4,58	84,53	64,4
Суп картофельный с крупой (пшено) и	138	250/10	260,0	145,06	3,15	5,42	21,03	0,15	0,01	16,62	1,11	29,28	29,17
Соус "Балаоньезе" 100	150	100	100,0	360,72	10,33	33,02	5,78	0,3	0,02	7,52	1,53	22,62	23,04
Макаронные изделия отварные 180	753	180	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	0,11	0,03		1,03	14,53	10,19
Напиток ягодный	11/19	200	200,0	84,1	0,13		20,91	0,01	0,01	3,75	0,21	4,1	2
Хлеб витаминизированный пшеничный		35	35,0	86,1	2,71	0,29	17,75	0,12			0,7	14	
Хлеб ржаной		25	25,0	55,5	1,84	0,33	11,03						
2 нед. Пятница				1 484,28	63,64	46,8	197,15	0,79	0,23	19,89	10,01	544,2	347,87
Завтрак			560,0	649,21	19,93	15,81	104,19	0,18	0,08	0,97	1,55	425,25	64,68
Бутерброд с сыром (на батоне) 25/30	3	25/30	55,0	166,1	8,83	7,52	15,42	0,04	0,08	0,18	0,18	255,7	17,65
Каша рисовая молочная с маслом 250/5	302	250/5	255,0	304,35	7,21	7,75	49,75	0,04		0,74	0,72	154,62	44,83
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,1	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,2
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,8	2,32	0,25	15,21	0,1			0,6	12	
Хлеб ржаной		20	20,0	44,4	1,47	0,26	8,82						
Обед			800,0	835,07	43,71	30,99	92,96	0,61	0,15	18,92	8,46	118,95	283,19
Суп из овощей со сметаной .	132/3	250/10	260,0	134,61	2,24	7,99	11,74	0,1		15,38	0,96	42,96	23,89
Фрикасе из филе птицы (индейка) 70/50	3/18	70/50	120,0	269,28	28,84	15,14	4,07	0,11		3,49	1,85	39,98	106,66
Каша гречневая рассыпчатая 180	508	180	180,0	275,82	9,48	7,43	42,87	0,32	0,15		5,1	23,08	150,44
Чай с сахаром	628	200	200,0	60,56	0,1	0,03	14,99			0,05	0,05	2,93	2,2
Хлеб витаминизированный пшеничный		25	25,0	61,5	1,94	0,21	12,68	0,08			0,5	10	
Хлеб ржаной		15	15,0	33,3	1,11	0,19	6,61						

Прошито и пронумеровано _____
(_____) листов
и.о.Директора ЕМУП Столовая №41

_____/Гайнетдинова Е.В.
МП