

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41

Директор МАОУ СОШ № 97

Н.С.Аристова

В.И.Казарин



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 10.11.2025 - 31.12.2025

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)

5 - 11 класс, 128,56 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 128-56 (5-11) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Печень по-строгановски, кг	011856	808,92	28,62	20,03	132,55	1 050,70	0,55	27,03	8,20	97,23	87,35	484,96
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	0,44	0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,17	0,10	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб ржаной, кг	011335	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Вторник												
Завтрак												
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	782,83	29,88	18,86	120,16	283,06	0,60	8,79	3,92	132,08	89,27	405,72
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	485,07	22,17	17,73	57,09	283,06	0,60	8,79	3,92	132,08	89,27	405,72
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,76	0,25	0,06	14,77	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
Хлеб ржаной, кг	011336	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	0,06	1,90	0,54	1,08
1 нед. Среда												
Завтрак												
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	782,83	29,88	18,86	120,16	283,06	0,60	8,79	3,92	132,08	89,27	405,72
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	485,07	22,17	17,73	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	123,00	3,85	0,42	25,35		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Хлеб ржаной, кг	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед. Четверг												
Завтрак												
Гуляш из свинины, кг	011397	679,81	29,15	15,89	106,69	202,20	0,88	10,67	4,67	101,49	144,77	445,29
Булгур с томатом, кг	011483	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Чай с сахаром, кг	011342	208,54	6,05	5,46	36,85		0,01	6,69	1,56	27,30	79,48	146,26
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011336	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед. Четверг												
Завтрак												
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	607,64	24,37	10,33	104,51	47,57	0,81	27,77	3,99	116,39	94,30	366,92
Картофельное пюре 2, кг	011941	607,64	24,37	10,33	104,51	47,57	0,81	27,77	3,99	116,39	94,30	366,92
Напиток фруктовый, кг	011951	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
Хлеб ржаной, кг	011336	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
1 нед. Пятница												
Завтрак												
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Пятница												
Завтрак												
Рагу из курицы с овощами, кг	011577	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	258,40	18,52	7,39	30,78	306,68	0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
Хлеб ржаной, кг	011336	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	0,02	0,15		
2 нед. Понедельник												
Завтрак												
Азу из свинины, кг	011466	822,71	29,94	21,32	132,82	35,13	0,90	2,15	4,52	63,92	215,36	503,78
		822,71	29,94	21,32	132,82	35,13	0,90	2,15	4,52	63,92	215,36	503,78
		213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24

2 нед. Вторник	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	1,84	12,69	159,12	229,79
		Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	36,71	0,80		0,44	4,00	4,40	11,00
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда	Завтрак	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	555	766,48	25,75	19,92	118,01	153,05	0,48	1,83	124,55	73,86	356,19
		Рис припущенный с куркумой, кг	011436	90	186,93	14,79	12,02	118,01	153,05	0,48	1,83	124,55	73,86	356,19
		Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	190	308,55	5,09	7,04	4,00	142,05	0,08	0,96	33,58	21,33	152,15
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	54,43	11,00	0,13	0,25	49,27	19,79	104,29
2 нед. Четверг	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
		Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	18,25	10,00	31,25
		Картофельное пюре 2, кг	011945	550	541,30	22,68	7,96	95,15	106,49	0,52	2,19	40,57	41,47	134,74
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011941	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	0,10	0,15	34,10	100,10
2 нед. Пятница	Завтрак	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011947	160	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	0,10	45,55	20,50	64,50
		Хлеб ржаной, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	20,00	20,00	62,50
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,20	0,20	36,50	92,64	419,87
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,42	0,44	49,48	24,49	195,56
2 нед. Суббота	Завтрак	Курица в сырном соусе, кг	011953	55	769,62	33,56	14,39	120,20	17,15	0,17	0,10	20,00	20,00	62,50
		Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	90	769,62	33,56	14,39	120,20	17,15	0,20	0,20	36,50	92,64	419,87
		Напиток из плодов шиповника, кг	011348	190	144,60	18,36	6,07	2,93	17,15	0,08	0,14	49,48	24,49	195,56
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011348	200	308,72	8,87	7,30	50,79		0,07	0,10	14,42	36,05	128,56
2 нед. Воскресенье	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	18,25	10,00	31,25
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	18,25	10,00	31,25
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	18,25	10,00	31,25