

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41

Директор МАОУ СОШ № 97

Н.О. 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 (обед)

1 - 4 класс 162,95 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 162-95 (1-4) 2 смена

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед		865,35	31,82	21,55	140,53	1 039,53	0,71	33,65	9,29	126,61	111,31	537,12
Суп гороховый куриный, кг	011385	865,35	31,82	21,55	140,53	1 039,53	0,71	33,65	9,29	126,61	111,31	537,12
Печень по-строгановски, кг	011856	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб ржаной, 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	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Вторник												
Обед		811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, 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	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Среда												
Обед		741,86	30,93	20,51	110,63	277,87	0,86	22,55	4,77	102,32	151,92	473,11
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	741,86	30,93	20,51	110,63	277,87	0,86	22,55	4,77	102,32	151,92	473,11
Гуляш из свинины, кг	011397	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Булгур с томатом, кг	011483	195,50	5,67	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Чай с сахаром, кг	011342	61,52	0,20	0,05	34,55	7,62	0,01	6,27	1,46	25,59	74,51	137,12
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	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг												
Обед		725,19	27,66	16,14	118,39	128,54	0,88	38,75	4,84	141,65	114,38	428,82
Рассолник ленинградский со сметаной, кг	011381	725,19	27,66	16,14	118,39	128,54	0,88	38,75	4,84	141,65	114,38	428,82
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90
Картофельное пюре 2, кг	011941	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
Напиток фруктовый, кг	011951	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
Хлеб ржаной, кг	011336	113,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	56,50	1,80	0,33	11,48		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Пятница												
Обед		744,16	29,39	19,66	113,62	404,19	0,70	39,62	5,47	171,61	120,84	439,84
Суп-пюре овощной с грибами, кг	011379	744,16	29,39	19,66	113,62	404,19	0,70	39,62	5,47	171,61	120,84	439,84
Рагу из курицы с овощами, кг	011577	198,58	3,96	11,45	113,62	404,19	0,70	39,62	5,47	171,61	120,84	439,84
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	248,06	17,78	7,10	20,70	109,78	0,11	10,64	1,15	70,38	23,71	82,74
	200	61,52	0,20	0,05	29,55	294,41	0,23	28,58	1,90	44,58	56,63	230,10

2 нед. Понедельник	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед	Суп гороховый куриный, кг	011385	715	878,46	33,00	22,80	140,38	1,02	11,26	5,91	96,72	218,20	546,87
	Азу из свинины, кг	011466	200	123,86	6,03	3,90	16,89	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
2 нед. Вторник	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	150	233,88	7,05	4,61	2,99	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	44,97	0,12	0,44	1,53	10,57	132,60	191,49
Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда	Борщ со сметаной, кг	011382	715	808,71	27,78	24,14	118,40	0,51	15,05	3,85	148,75	88,36	387,13
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	200	107,19	3,10	5,70	11,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	82,34
Обед	Рис припущенный с курицей, кг	011436	90	186,93	14,79	12,02	4,00	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	150	243,60	4,02	5,56	42,97	0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
2 нед. Четверг	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,76	0,17	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Обед	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	800	710,06	28,67	14,88	116,49	0,62	43,65	5,18	170,41	146,20	455,83
2 нед. Пятница	Картофельное пюре 2, кг	011945	250	164,48	4,95	6,61	22,16	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011941	100	124,92	12,69	4,70	7,45	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011947	150	123,14	3,38	2,45	23,51	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
	Хлеб ржаной, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07	0,10	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
2 нед. Суббота	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед	Суплянка домашняя со сметаной, кг	011387	700	772,36	36,43	18,60	109,78	0,44	143,94	3,62	117,21	98,57	455,34
	Курица в сырном соусе, кг	011953	200	113,17	4,62	5,28	12,62	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
2 нед. Воскресенье	Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	100	160,66	20,40	6,74	3,25	0,09	0,15	0,49	54,98	27,22	217,29
	Напиток из плодов шиповника, кг	011348	150	243,73	7,00	5,76	40,10	0,05	0,71	11,39	28,46	101,49	
Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66	0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	32,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08	0,05	0,50	18,25	10,00	31,25
2 нед. Пятница	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Обед	Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	740	764,34	27,79	24,53	109,17	1,03	38,43	5,40	162,15	115,11	430,55
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	200	198,58	3,96	11,45	20,70	0,11	10,64	1,15	70,38	23,71	82,74
2 нед. Суббота	Чай с сахаром, кг	011342	240	268,24	16,18	11,96	25,11	0,55	27,39	1,83	35,12	50,90	220,81
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07	0,10	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
Обед	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50