

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41

Директор МАОУ СОШ № 97

В.И.Казарин

Н.С. Аристова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 10.11.2025 - 31.12.2025

Комплекс ГПД (обед + полдник)

1 - 4 класс, 220,51 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 2-разовое 1-4 220,51

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																									
Суп гороховый куриный, кг		011385		685		1 200,45		35,73		28,24		179,71		1 042,53		0,66		39,98		8,95		134,96		114,06	
Печень по-строгановски, кг		011385		200		792,55		29,54		21,28		125,56		1 039,53		0,61		33,58		8,65		112,96		99,06	
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг		011856		90		123,86		6,03		3,90		16,89		97,15		0,19		9,26		1,76		35,81		31,49	
Напиток из смеси сухофруктов, кг		011413		150		170,21		12,86		11,06		8,01		900,00		0,20		23,75		4,71		36,97		16,46	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011715		200		242,59		7,02		5,73		40,10		41,58		0,05				0,71		11,58		28,46	
Хлеб ржаной, кг		011335		25		149,20		0,26		0,12		38,71		0,80		0,08		0,44		0,42		4,00		4,40	
Полдник																									
Салата Изюминка 70г		010928		370		61,50		1,93		0,21		12,68				0,08		0,05		0,50		10,00		10,25	
Сок фруктовый, шт		011350		200		45,20		1,44		0,26		9,18				0,08		0,08		0,56		14,60		8,00	
Фрукт, кг		011337		70		263,90		5,73		6,53		54,15		3,00		0,05		6,40		0,30		22,00		15,00	
1 нед. Вторник																									
Обед																									
Борщ Морючок со сметаной, кг		011439		660		1 174,65		33,48		30,03		157,13		307,76		0,50		26,98		3,82		157,80		101,82	
Плов с курицей и куркумой 2, кг		011530		200		691,35		25,65		21,20		97,91		304,76		0,45		20,58		3,52		135,80		86,82	
Чай лимонный с сахаром, кг		011439		210		104,13		3,05		5,72		11,04		66,97		0,06		12,71		1,03		43,76		25,52	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011343		200		407,45		18,62		14,90		47,95		237,71		0,20		4,04		1,23		61,89		40,51	
Хлеб ржаной, кг		011335		25		61,76		0,25		0,06		14,77		0,07		0,08		3,68		0,06		1,90		0,54	
Полдник																									
Булочка сладкая со штрэйзелем 90 г		011336		25		61,50		1,93		0,21		12,68				0,08		0,05		0,50		10,00		10,25	
Сок фруктовый, шт		010931		390		483,30		7,83		8,83		11,48		3,00		0,10		6,40		0,70		18,25		31,25	
Фрукт, кг		011350		90		339,30		7,37		8,40		59,22				0,05				0,30		22,00		15,00	
1 нед. Среда																									
Обед																									
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг		011386		690		1 061,78		41,17		23,79		175,14		280,87		0,83		28,90		4,57		114,32		156,67	
Гуляш из свинины, кг		011397		200		680,36		29,01		20,30		97,96		277,87		0,78		22,50		4,27		92,32		141,67	
Булгур с томатом, кг		011483		90		131,58		3,96		5,29		17,72		76,17		0,08		12,40		0,89		20,78		22,12	
Чай с сахаром, кг		011483		150		173,75		15,45		9,31		6,47		194,08		0,50		3,58		0,70		17,54		24,80	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011342		200		195,50		5,67		5,12		34,55		7,62		0,01				6,27		25,59		74,51	
Хлеб ржаной, кг		011335		25		61,50		1,93		0,21		15,07				0,08		0,10		0,02		10,00		10,25	
Полдник																									
Булочка с яблоком и корицей 90 г		011336		25		56,50		1,80		0,33		11,48				0,10		0,10		0,70		18,25		31,25	
Сок фруктовый, шт		010926		390		381,42		12,16		3,49		77,18		3,00		0,05		6,40		0,30		22,00		15,00	
Фрукт, кг		011350		90		237,42		11,70		3,06		40,77				0,02		1,80		0,20		16,00		10,00	
1 нед. Четверг																									
Обед																									
Расходный лист		011337		200		92,00		0,20		0,26		22,60		3,00		0,03		4,60		0,10		6,00		5,00	
Фрукт, кг		011337		100		52,00		0,26		0,17		13,81		3,00		0,03		4,60		0,10		6,00		5,00	
1 нед. Пятница																									
Обед																									
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг		011386		690		1 061,78		41,17		23,79		175,14		280,87		0,83		28,90		4,57		114,32		156,67	
Гуляш из свинины, кг		011397		200		680,36		29,01		20,30		97,96		277,87		0,78		22,50		4,27		92,32		141,67	
Булгур с томатом, кг		011483		90		131,58		3,96		5,29		17,72		76,17		0,08		12,40		0,89		20,78		22,12	
Чай с сахаром, кг		011483		150		173,75		15,45		9,31		6,47		194,08		0,50		3,58		0,70		17,54		24,80	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011342		200		195,50		5,67		5,12		34,55		7,62		0,01				6,27		25,59		74,51	
Хлеб ржаной, кг		011335		25		61,50		1,93		0,21		15,07				0,08		0,10		0,02		10,00		10,25	
Полдник																									
Булочка с яблоком и корицей 90 г		011336		25		56,50		1,80		0,33		11,48		3,00		0,05		6,40		0,30		22,00		15,00	
Сок фруктовый, шт		010926		390		381,42		12,16		3,49		77,18		3,00		0,05		6,40		0,30		22,00		15,00	
Фрукт, кг		011350		90		237,42		11,70		3,06		40,77				0,02		1,80		0,20		16,00		10,00	
1 нед. Суббота																									
Обед																									
Расходный лист		011337		200		92,00		0,20		0,26		22,60		3,00		0,03		4,60		0,10		6,00		5,00	
Фрукт, кг		011337		100		52,00		0,26		0,17		13,81		3,00		0,03		4,60		0,10		6,00		5,00	
1 нед. Воскресенье																									
Обед																									
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг		011386		690		1 061,78		41,17		23,79		175,14		280,87		0,83		28,90		4,57		114,32		156,67	
Гуляш из свинины, кг		011397		200		680,36		29,01		20,30		97,96		277,87		0,78		22,50		4,27		92,32		141,67	
Булгур с томатом, кг		011483		90		131,58		3,96		5,29		17,72		76,17		0,08		12,40		0,89		20,78		22,12	
Чай с сахаром, кг		011483		150		173,75		15,45		9,31		6,47		194,08		0,50		3,58		0,70		17,54		24,80	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011342		200		195,50		5,67		5,12		34,55		7,62		0,01				6,27		25,59		74,51	
Хлеб ржаной, кг		011335		25		61,50		1,93		0,21		15,07				0,08		0,10		0,02		10,00		10,25	
Полдник																									
Булочка с яблоком и корицей 90 г		011336		25		56,50		1,80		0,33		11,48		3,00		0,05		6,40		0,30		22,00		15,00	
Сок фруктовый, шт		010926		390		381,42		12,16		3,49		77,18		3,00		0,05		6,40		0,30		22,00		15,00	
Фрукт, кг		011350		90		237,42		11,70		3,06		40,77				0,02		1,80		0,20		16,00		10,00	
1 нед. Воскресенье																									
Обед																									
Расходный лист		011337		200		92,00		0,20		0,26		22,60		3,00		0,03		4,60		0,10		6,00		5,00	
Фрукт, кг		011337		100		52,00		0,26		0,17		13,81		3,00		0,03		4,60		0,10		6,00		5,00	
1 нед. Вторник																									
Обед																									
Суп гороховый куриный, кг		011385		685		1 200,45		35,73		28,24		179,71		1 042,53		0,66		39,98		8,95		134,96		114,06	
Печень по-строгановски, кг		011385		200		792,55		29,54		21,28		125,56		1 039,53		0,61		33,58		8,65		112,96		99,06	
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг		011856		90		123,86		6,03		3,90		16,89		97,15		0,19		9,26		1,76		35,81		31,49	
Напиток из смеси сухофруктов, кг		011413		150		170,21		12,86		11,06		8,01		900,00		0,20		23,75		4,71		36,97		16,46	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011715		200		242,59		7,02		5,73		40,10		41,58		0,05				0,71		11,58		28,46	
Хлеб ржаной, кг		011335		25		149,20		0,26		0,12		38,71		0,80		0,08		0,44		0,42		4,00		4,40	
Полдник								</																	

1 нед.	Полдник	Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, порц	011943	100	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
		Картофельное пюре 2, кг	011941	100	82,10	2,25	1,63	15,67	12,60	0,09	16,87	0,70	28,47	21,32	62,57
		Напиток фруктовый, кг	011951	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
		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
		Полдник		380	398,40	7,01	7,89	56,68	3,00	0,05	6,40	0,30	22,00	15,00	25,00
		Булочка Пособская с повидлом 80 г	010925	80	254,40	6,55	7,46	20,27							
		Сок фруктовый, шт	011350	200	92,00	0,20	0,26	22,60		0,02	1,80	0,20	16,00	10,00	14,00
		Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
		1 нед. Пятница			1 075,16	31,50	27,57	178,88	370,39	0,54	42,30	4,33	159,79	108,51	186,29
2 нед.	Обед	Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	660	595,16	23,44	18,24	85,77	367,39	0,49	35,90	4,03	137,79	93,51	347,58
		Рагу из курицы с овощами, кг	011577	200	198,58	3,96	11,45	20,70	109,78	0,11	10,64	1,15	70,38	23,71	82,74
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	210	217,05	15,55	6,21	25,86	257,61	0,20	25,01	1,66	39,01	49,55	201,34
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,02	0,15		
		Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
		Полдник		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Плошка с сахаром 100 г	011489	400	480,00	8,06	9,33	93,11	3,00	0,05	6,40	0,30	22,00	15,00	25,00
		Сок фруктовый, шт	011350	100	336,00	7,60	8,90	56,70							
		Фрукт, кг	011337	200	92,00	0,20	0,26	22,60		0,02	1,80	0,20	16,00	10,00	14,00
		2 нед. Понедельник		100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
2 нед.	Обед	Суп гороховый куриный, кг	011385	670	785,77	30,13	21,98	175,86	126,48	0,97	17,61	5,51	107,31	205,27	257,04
		Азу из свинины, кг	011466	200	123,86	6,03	3,90	121,71	123,48	0,92	11,21	5,21	85,31	190,27	489,09
		Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	192,02	14,01	13,43	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
		Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	130	202,70	6,11	4,00	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	38,71	21,84	0,10	0,44	0,42	9,16	114,92	165,96
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
		Полдник		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Сдоба Изюминка 70г	010928	370	407,90	6,19	6,96	54,15	3,00	0,05	6,40	0,30	22,00	15,00	25,00
		Сок фруктовый, шт	011350	70	263,90	5,73	6,53	17,74		0,02	1,80	0,20	16,00	10,00	14,00
		Фрукт, кг	011337	200	92,00	0,20	0,26	22,60		0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
2 нед.	Обед	2 нед. Вторник		100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
		Борщ со сметаной, кг	011382	670	1188,97	30,40	30,08	164,05	210,32	0,46	21,18	3,57	153,29	88,37	173,04
		Фрикасе из куриного филе, кг	011435	200	705,67	22,57	21,25	104,83	207,32	0,41	14,78	3,27	131,29	73,37	321,07
		Рис припущенный с куриной, кг	011435	70	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
		Напиток фруктово-ягодный, кг	011436	150	145,39	11,50	9,35	3,11	110,48	0,06	0,75	0,28	26,12	16,59	118,34
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011347	200	243,60	4,02	5,56	42,97		0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
		Хлеб ржаной, кг	011335	25	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,08	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
		Полдник		25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Булочка сдобная со штрейзелем 90 г	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Сок фруктовый, шт	010931	390	483,30	7,83	8,83	59,22	3,00	0,05	6,40	0,30	22,00	15,00	25,00
		Фрукт, кг	011350	90	339,30	7,37	8,40	22,81		0,02	1,80	0,20	16,00	10,00	14,00
2 нед.	Обед	2 нед. Среда		100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
		Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011337	660	915,60	33,58	15,57	163,59	174,81	0,46	46,31	3,94	149,94	126,20	185,17
		Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011386	200	534,18	21,42	12,08	86,41	171,81	0,41	39,91	3,64	127,94	111,20	345,33
		Картофельное пюре 2, кг	011945	80	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011941	150	99,93	10,15	3,76	5,96	76,73	0,02	1,95	0,48	36,06	36,86	119,77
		Полдник		200	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
		2 нед. Четверг		200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15			
		Суп гороховый куриный, кг	011385	670	785,77	30,13	21,98	175,86	126,48	0,97	17,61	5,51	107,31	205,27	257,04
		Азу из свинины, кг	011466	200	123,86	6,03	3,90	121,71	123,48	0,92	11,21	5,21	85,31	190,27	489,09
		Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	192,02	14,01	13,43	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
		Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	130	202,70	6,11	4,00	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
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
Полдник		390	381,42	12,16	3,49	77,18	0,05	6,40	0,30	22,00	15,00	25,00
Булочка с яблоком и корицей 90 г	010926	90	237,42	11,70	3,06	40,77						
Сок фруктовый, шт	011350	200	92,00	0,20	0,26	22,60	0,02	1,80	0,20	16,00	10,00	14,00
Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
2 нед. Четверг			1 106,31	36,85	24,08	162,81	0,46	150,29	3,72	121,95	103,51	204,19
Обед		660	707,91	29,84	16,19	106,13	0,41	143,89	3,42	99,95	88,51	383,39
Солынка домашняя со сметаной, кг	011387	200	113,17	4,62	5,28	12,62	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
Курица в сырном соусе, кг	011953	70	112,46	14,28	4,72	2,28	0,06	0,11	0,34	38,48	19,05	152,10
Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	140	227,48	6,54	5,38	37,42	0,05		0,66	10,63	26,56	94,73
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66	0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
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
Полдник		380	398,40	7,01	7,89	56,68	0,05	6,40	0,30	22,00	15,00	25,00
Булочка Посадская с повидлом 80 г	010925	80	254,40	6,55	7,46	20,27						
Сок фруктовый, шт	011350	200	92,00	0,20	0,26	22,60	0,02	1,80	0,20	16,00	10,00	14,00
Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
2 нед. Пятница			1 115,16	31,45	32,83	177,09	0,88	43,54	4,42	154,44	107,73	191,43
Обед		680	635,16	23,39	23,50	83,98	0,83	37,14	4,12	132,44	92,73	357,85
Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	200	198,58	3,96	11,45	20,70	0,11	10,64	1,15	70,38	23,71	82,74
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	230	257,06	15,51	11,47	24,06	0,53	26,25	1,75	33,65	48,78	211,61
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
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
Полдник		400	480,00	8,06	9,33	93,11	0,05	6,40	0,30	22,00	15,00	25,00
Плошка с сахаром 100 г	011489	100	336,00	7,60	8,90	56,70						
Сок фруктовый, шт	011350	200	92,00	0,20	0,26	22,60	0,02	1,80	0,20	16,00	10,00	14,00
Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00