

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.О. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 97

В.И.Казарин

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 10.11.2025 - 31.12.2025

Комплекс одnorазовое питание (обед)

5 - 11 класс (родительская плата), 162,00 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 162-00

Организация		Категория питающихся											
Название		№ рецепта											
5-11 классы		порции											
		Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник													
Обед													
Суп гороховый куриный, кг		805	963,74	36,16	24,91	153,66	1 172,14	0,79	38,61	10,40	141,99	126,70	607,60
Печень по-строгановски, кг		250	963,74	36,16	24,91	153,66	1 172,14	0,79	38,61	10,40	141,99	126,70	607,60
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг		100	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Напиток из смеси сухофруктов, кг		180	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		200	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб ржаной, кг		50	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Вторник													
Обед													
Борщ Морячок со сметаной, кг		800	912,99	33,69	26,01	133,96	366,78	0,68	24,68	5,21	186,78	121,17	471,09
Плов с курицей и кукумой 2, кг		250	912,99	33,69	26,01	133,96	366,78	0,68	24,68	5,21	186,78	121,17	471,09
Чай лимонный с сахаром, кг		250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90	65,38
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		200	485,07	22,17	17,73	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
Хлеб ржаной, кг		50	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг		50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Среда													
Обед													
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг		805	833,16	34,78	23,89	122,69	320,00	0,94	27,31	5,36	114,58	175,11	536,71
Гуляш из свинины, кг		250	833,16	34,78	23,89	122,69	320,00	0,94	27,31	5,36	114,58	175,11	536,71
Булгур с томатом, кг		100	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
Чай с сахаром, кг		180	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		200	234,60	6,80	6,14	41,46	9,14	0,01	7,53	1,75	30,71	89,41	164,54
Хлеб ржаной, кг		50	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг													
Обед													
Рассольник ленинградский со сметаной, кг		805	722,70	27,36	17,75	115,08	152,57	0,82	46,46	4,56	138,25	115,79	431,81
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг		250	722,70	27,36	17,75	115,08	152,57	0,82	46,46	4,56	138,25	115,79	431,81
Картофельное пюре 2, кг		100	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
Напиток фруктовый, кг		180	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		200	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		50	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		50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Пятница													
Обед													
Суп-пюре овощной с гречками, кг		800	804,15	31,12	22,82	120,02	443,91	0,74	43,48	5,84	191,06	129,13	470,12
Рагу из курицы с овощами, кг		250	804,15	31,12	22,82	120,02	443,91	0,74	43,48	5,84	191,06	129,13	470,12
Чай Каркаде с сахаром, кг		250	248,23	4,95	14,31	25,87	137,23	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63	103,43
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		200	258,40	18,52	7,39	30,78	306,68	0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50

2 нед. Понедельник	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			977,53	37,47	26,19	153,93	156,57	1,14	13,73	6,72	108,68	254,72	626,42
2 нед. Вторник	Суп гороховый куриный, кг	011385	805	977,53	37,47	26,19	153,93	156,57	1,14	13,73	6,72	108,68	254,72	626,42
	Азу из свинины, кг	011466	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
	Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35			1,00	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Среда	Обед	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,17	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Борщ со сметаной, кг	011382	800	908,24	30,62	26,26	135,70	260,35	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Фрикасе из куриного филе, кг	011382	250	908,24	30,62	26,26	135,70	260,35	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Рис припущенный с курицей, кг	011435	90	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,63	18,48	4,83	178,23	104,07	437,10
	Напиток фруктово-ягодный, кг	011436	160	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	16,58	1,17	43,21	21,33	66,13
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011347	200	259,84	4,28	5,93	45,84		0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
2 нед. Четверг	Хлеб ржаной, кг	011335	50	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,11	0,21	0,76	41,49	16,66	87,82
	Обед	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	805	678,19	27,54	15,05	109,71	213,81	0,20	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	250	678,19	27,54	15,05	109,71	213,81	0,20	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Картофельное пюре 2, кг	011945	100	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,54	48,62	4,69	160,70	142,59	443,35
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011941	180	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
2 нед. Пятница	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011947	200	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
	Хлеб ржаной, кг	011335	50	61,52	0,20	0,05	15,07		0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
	Обед	011335	25	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
	Сотлянка домашняя со сметаной, кг	011387	800	56,50	1,80	0,33	11,48		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Курица в сырном соусе, кг	011387	250	919,01	38,16	19,87	141,78	38,58	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Макаронные изделия отварные m/p, кг	011953	80	141,46	5,77	6,60	15,78	38,58	0,64	147,46	5,05	141,58	122,43	507,18
2 нед. Суббота	Напиток из плодов шиповника, кг	011532	170	128,53	16,32	5,40	2,60	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011348	200	276,22	7,94	6,53	45,44	15,25	0,07	0,12	0,39	43,98	21,77	173,83
	Хлеб ржаной, кг	011335	50	136,80	0,68	0,28	29,66		0,06	0,81	0,28	12,90	32,26	115,03
	Обед	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,01	130,00	0,81	12,90	32,26	115,03
	2 нед. Пятница	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Обед	011336	25	802,19	29,68	29,06	107,06	146,62	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Воскресенье	Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	805	802,19	29,68	29,06	107,06	146,62	1,05	45,56	5,29	167,35	119,51	456,79
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	250	248,23	4,95	14,31	25,87	146,62	1,05	45,56	5,29	167,35	119,51	456,79
	Чай с сахаром, кг	011342	280	312,94	18,88	13,96	29,29	137,23	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63	103,43
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
	Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
	Обед	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50