

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 двухразовое питание

5 - 11 класс, 321,40 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 321-40 (5-11) 2-х разовое

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												
Бутерброд с сыром 10/25, порц	011864	550	1 609,36	53,22	41,82	261,97	1 285,05	1,19	62,37	12,94	374,06	216,13
Каша пшенная молочная с маслом, кг	011355	35	655,12	18,72	16,95	107,17	109,91	0,45	19,22	2,94	236,08	94,68
Напиток витаминизированный "Витолшка", кг	011340	240	107,60	4,57	3,62	14,47	16,50	0,03	0,02	0,02	74,75	6,15
Батон витаминизированный, кг	011418	200	356,42	8,48	11,81	53,98	93,41	0,19	0,19	1,52	120,08	65,28
Хлеб ржаной, кг	011336	25	6,10			1,53						
Обед		50	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	18,83		4,75	3,25
Суп гороховый куриный, кг	011385	880	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Печень по-строгановски, кг	011866	250	954,24	34,49	24,87	154,80	1 175,14	0,74	43,16	10,00	137,99	121,45
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011856	100	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011413	180	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011715	200	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	0,44	0,85	13,90	34,15
Хлеб ржаной, кг	011335	25	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,08	0,42	0,42	4,00	4,40
Фрукт, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Вторник		100	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Завтрак		550	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
Запеканка из творога со сгущенкой 130/20, кг	012000	500	1 708,88	61,71	54,75	244,30	504,89	1,55	36,29	6,11	397,32	150,12
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	687,52	26,00	17,44	109,46	96,51	0,21	5,53	1,48	214,58	37,38
Фрукт, кг	011337	200	445,51	21,67	16,01	54,85	93,51	0,05	0,73	0,67	165,43	19,13
Обед		100	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,02	0,15	235,51
Батон витаминизированный, кг	011337	100	72,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
Хлеб ржаной, кг	011418	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
1 нед. Среда		830	1 021,36	35,70	37,31	134,84	408,39	1,34	30,76	4,62	182,74	112,73
Завтрак		250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Мучное изделие	011990	50	168,16	3,08	9,71	18,18	7,65	0,81	5,65	0,44	15,38	6,03
1 нед. Среда		550	1 578,55	66,84	39,48	246,99	353,66	1,61	36,94	8,82	191,34	364,36
Завтрак		90	754,89	33,73	15,63	123,16	30,67	0,72	5,08	3,86	80,76	194,50
Котлета домашняя, кг	011547	160	186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02
Каша пшенная рассыпчатая, кг	011414	200	249,47	7,52	4,92	47,97	26,88	0,13	3,68	0,06	1,90	0,54
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07					
Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06	0,20	1,40	9,50	6,50
Хлеб ржаной, кг	011336	880	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Обед		250	823,66	33,11	23,85	123,83	323,00	0,89	31,86	4,96	110,58	169,86
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65

2 нед. Вторник													
Завтрак													
Омлет натуральный, кг	011358	550	1 417,60	52,69	49,34	190,61	512,60	0,66	31,60	7,10	364,94	136,46	401,53
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	279,84	18,97	19,95	59,08	233,47	0,16	8,54	3,24	200,04	43,19	390,58
Фрукт, кг	011337	100	61,76	0,25	0,06	4,78	230,40		0,16	2,38	169,14	24,40	331,00
Батон витаминизированный, кг	011337	25	52,00	0,26	0,17	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Обед	011336	25	56,50	1,80	0,33	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Борщ со сметаной, кг	011382	880	895,49	29,34	27,97	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	250	133,98	3,87	7,12	131,53	279,13	0,50	23,06	3,86	164,90	93,27	412,48
Рис припущенный с курицей, кг	011436	100	207,70	16,43	13,36	14,81	107,30	0,08	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	180	292,31	4,82	6,67	4,45	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	51,56	11,00	0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Фрукт, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
2 нед. Среда	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Завтрак													
Бутерброд с сыром 10/25, порц	011864	550	1 590,65	50,27	39,97	262,26	339,63	0,92	4,60	7,44	467,15	261,96	433,59
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	35	107,60	20,22	16,87	128,73	123,91	0,34	50,11	2,43	298,00	114,63	398,83
Чай с молоком, кг	011344	240	360,55	8,13	3,62	14,47	16,50	0,03	0,59	0,02	74,75	6,15	70,85
Батон витаминизированный, кг	011418	200	86,52	1,85	1,04	59,59	93,41	0,08	0,19	1,00	121,85	79,73	203,23
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Обед	011336	50	113,00	3,60	0,65	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	855	850,98	30,04	23,10	22,95	215,72	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	250	164,48	4,95	6,61	133,53	95,22	0,58	49,52	5,01	169,15	147,33	468,35
Картофельное пюре 2, кг	011941	100	124,92	12,69	4,70	22,16	95,92	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	180	147,77	4,05	2,94	7,45	22,68	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	28,21		0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
Мучное изделие	011987	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	1,00	20,00	10,00	31,25
2 нед. Четверг		50	112,79	2,50	8,05	23,82	1,90	0,04	0,90	0,32	8,45	4,74	25,01
Завтрак													
Гуляш из свинины, кг	011397	550	1 603,08	69,21	36,90	247,99	268,63	1,27	160,57	7,70	219,36	253,86	466,08
Булгур с маслом, кг	011915	90	701,69	29,97	15,66	113,23	223,24	0,76	8,62	3,60	88,28	139,33	427,26
Чай с сахаром, кг	011342	160	209,42	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	40,24	29,16	0,00	4,75	1,49	24,59	88,04	160,23
Хлеб ржаной, кг	011336	50	144,00	4,15	1,75	28,50			0,10	0,02	0,15	6,50	32,50
Обед	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,06			9,50	20,00	62,50
Соланка Домашняя со сметаной, кг	011387	880	901,39	39,24	21,24	134,76	45,39	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Курица в сырном соусе, кг	011953	250	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,51	151,94	4,09	131,08	114,52	504,90
Макаронные изделия отварные m/p, кг	011532	100	160,66	20,40	6,74	3,25	19,06	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	180	292,47	8,40	6,91	48,12		0,09	0,15	0,49	54,98	37,12	217,29
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,06	130,00	0,85	13,66	34,15	121,79
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
Фрукт, 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. Пятница	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Завтрак													
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	550	1 702,32	48,53	60,17	249,17	325,37	1,61	51,07	8,70	356,42	218,89	422,71
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	011584	35	706,24	16,34	23,09	112,30	177,44	0,53	5,42	3,12	181,84	95,62	365,78
Кисель с витаминами "Витлошка", кг	011341	240	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
	011341	200	339,14	8,57	10,74	55,10	93,41	0,19	0,19	1,72	135,44	69,12	270,48

[illegible]