

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41
Н.С. Аристова

Директор МАОУ СОШ № 97
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)

5 - 11 класс, 192,84 руб.

Главное меню по категориям питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 192-84 (5-11) 2 смена

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	011385	880	954,24	34,49	24,87	154,80	1 175,14	0,74	43,16	10,00	137,99	121,45
Печень по-строгановски, кг	011856	250	154,82	7,54	4,88	154,80	1 175,14	0,74	43,16	10,00	137,99	121,45
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	189,12	14,29	12,29	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	180	291,11	8,42	6,88	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	48,12	49,90	0,06	0,85	13,90	34,15	34,15
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,80	0,08	0,44	0,42	4,00	4,40
Фрукт, кг	011337	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Вторник												
Обед												
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	830	1 021,36	35,70	37,31	134,84	408,39	1,34	30,76	4,62	182,74	112,73
Плов с курицей и кукумой 2, кг	011530	250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,08	3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25
Мучное изделие	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
1 нед. Среда												
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	880	823,66	33,11	23,85	123,83	323,00	0,89	31,86	4,96	110,58	169,86
Гуляш из свинины, кг	011397	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65
Булгур с томатом, кг	011483	100	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55
Чай с сахаром, кг	011342	180	234,60	6,80	6,14	41,46	9,14	0,01	7,53	1,75	30,71	89,41
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15	10,25
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	31,25
Фрукт, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
1 нед. Четверг												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	830	831,88	29,53	27,37	119,81	165,01	0,78	46,41	4,37	181,13	111,22
Тефтелика мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10
Картофельное пюре 2, кг	011941	100	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06
Напиток фруктовый, кг	011951	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
Мучное изделие	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
1 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	905	830,65	31,80	23,55	126,05	483,71	0,70	51,55	5,47	184,38	131,20
		250	248,23	4,95	14,31	25,87	137,23	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63

2 нед. Понедельник	Обед	Рагу из курицы с овощами, кг	011577	280	289,41	20,74	8,28	34,48	343,48	0,26	33,34	2,22	52,01	66,07	268,45
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15			
		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
		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
2 нед. Вторник	Обед	Суп гороховый куриный, кг	011385	830	1 127,61	39,04	37,52	166,14	156,63	1,11	13,68	6,63	108,84	249,90	625,78
		Азу из свинины, кг	011466	250	154,82	7,54	4,88	166,14	156,63	1,11	13,68	6,63	108,84	249,90	625,78
		Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	213,36	15,57	14,92	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
		Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	180	280,66	8,46	5,53	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	53,96	30,24	0,14	0,44	0,42	12,69	159,12	229,79
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	38,71	0,80	0,08	0,05	0,50	4,00	4,40	11,00
		Мучное изделие	011336	25	56,50	1,80	0,33	12,68		0,10	0,10	0,70	10,00	10,25	32,25
			011991	50	211,58	3,49	11,54	11,48	0,06	0,05	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
					895,49	29,34	27,97	24,89	279,13	0,50	23,06	0,42	10,15	5,43	31,61
				880	895,49	29,34	27,97	131,53	279,13	0,50	23,06	3,86	164,90	93,27	412,48
2 нед. Среда	Обед	Борщ со сметаной, кг	011382	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,08	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
		Фрикасе из куриного филе, кг	011435	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
		Рис припущенный с кукурузой, кг	011436	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	96,80
		Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,43	0,15	0,15	3,45	2,25	4,00
		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	3,00	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	215,72	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
					850,98	30,04	23,10	133,53	215,72	0,58	49,52	5,01	169,15	147,33	468,35
				855	850,98	30,04	23,10	133,53	215,72	0,58	49,52	5,01	169,15	147,33	468,35
				250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
2 нед. Четверг	Обед	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	250	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
		Филе минтай припущенное в соусе с овощами, кг	011941	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
		Картофельное пюре 2, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15		
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011335	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	25	56,50	1,80	0,33	11,48	1,90	0,04	0,90	0,32	8,45	4,74	25,01
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	172,79	2,50	8,05	23,82	45,39	0,51	151,94	4,09	131,08	114,52	504,90
		Мучное изделие	011987	50	901,39	39,24	21,24	134,76	45,39	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
					901,39	39,24	21,24	134,76	23,33	0,09	0,15	0,49	54,98	27,22	217,29
				880	901,39	39,24	21,24	134,76	19,06	0,06	0,85	0,85	13,66	34,15	121,79
				250	141,46	5,77	6,60	15,78		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
2 нед. Пятница	Обед	Курица в сырном соусе, кг	011953	100	160,66	20,40	6,74	3,25		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
		Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	180	292,47	8,40	6,91	48,12	23,33	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	147,93	1,09	45,65	5,59	174,59	123,27	479,65
		Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	147,93	1,09	45,65	5,59	174,59	123,27	479,65
					996,08	32,19	37,08	136,86	147,93	1,09	45,65	5,59	174,59	123,27	479,65
				855	996,08	32,19	37,08	136,86	137,23	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63	103,43
				250	248,23	4,95	14,31	25,87	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
				280	312,94	18,88	13,96	29,29		0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
				200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Суббота	Обед	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	250	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	56,50	1,80	0,33	11,48	1,32	0,04	0,10	0,29	7,24	3,76	22,86
		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
		Мучное изделие	011988	50	193,89	2,51	8,02	29,81		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25