

Утверждаю:
Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 71

Т.А. Шиндина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 06.10.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

1 - 4 класс, 271,59 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 271-59 (1-4) 2-х разовое

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор	
Категория питающихся	порции												
Название	№ рецепта												
1-4 классы													
1 нед. Понедельник		1 351,70	47,42	43,91	195,38	1 167,90	0,95	59,75	10,63	356,12	180,57	849,67	
Завтрак		500	571,87	17,11	16,52	89,06	106,48	0,33	19,09	2,06	237,82	77,97	342,84
Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
Каша пшенная молочная с маслом, кг	011355	210	311,87	7,42	10,33	47,23	81,73	0,17	0,17	1,33	105,07	57,12	197,19
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	011340	200	6,10			1,53			18,83				
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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		750	779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41	0,63	40,66	8,57	118,31	102,60	506,83
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	60	63,66	0,48	6,11	2,10	22,68		7,40	0,18	5,54	5,94	12,96
Суп гороховый куриный, кг	011385	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Печень по-строгановски, кг	011856	90	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	150	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
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
1 нед. Вторник		1 369,93	50,47	43,19	197,19	442,75	0,64	27,60	5,05	286,64	127,73	604,16	
Завтрак		500	558,34	21,81	13,80	90,47	101,34	0,17	4,93	1,18	133,26	28,10	207,79
Пудинг из творога с повидлом 130/20, кг	011779	150	316,32	17,47	12,38	35,86	98,34	0,01	0,13	0,36	104,11	9,85	149,29
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
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
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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		750	811,59	28,66	29,39	106,72	341,41	0,47	22,67	3,87	153,38	99,63	396,37
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	200	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	240	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
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	1,08
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
1 нед. Среда		1 418,61	60,70	41,50	202,93	344,13	1,41	29,15	7,43	152,33	276,95	844,53	
Завтрак		500	635,68	29,82	15,62	92,24	48,14	0,53	4,98	2,28	58,83	70,17	338,50
Котлета домашняя, кг	011547	90	186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02	181,50
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	160	258,76	7,48	6,12	42,77	44,35	0,06		0,76	12,36	30,36	108,42
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	1,08
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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		750	782,93	30,88	25,87	110,69	295,99	0,89	24,17	5,15	93,50	206,78	506,04

Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Гуляш из свинины, кг	011397	90	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12		1,53	10,57	132,60	191,49
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
1 нед. Четверг			1 321,43	44,05	34,93	210,45	423,93	0,92	25,56	5,06	472,16	206,69	773,40
Завтрак		500	657,42	20,38	17,67	107,76	131,68	0,24	0,45	1,87	349,87	132,90	440,01
Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
Каша гречневая молочная с маслом, кг	011631	210	298,43	7,72	9,70	48,11	81,73	0,08	0,17	1,12	108,85	102,06	211,47
Напиток из цикория с молоком, кг	011339	200	105,09	2,97	1,78	19,34	25,20		0,18	0,02	108,27	9,99	82,89
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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		700	664,01	23,66	17,26	102,69	292,24	0,68	25,11	3,18	122,29	73,79	333,40
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	011384	200	93,66	2,88	5,68	8,62	81,77	0,08	20,78	0,74	36,90	15,72	48,10
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,	011943	100	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
Рис с овощами и куркумой 2, кг	011480	150	203,85	3,52	4,24	37,22	181,80	0,10	2,03	0,71	39,95	16,00	75,73
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
1 нед. Пятница			1 389,61	53,61	50,75	180,89	718,07	0,86	40,30	8,58	363,89	162,77	822,34
Завтрак		500	701,95	26,02	31,41	78,74	313,88	0,26	0,78	3,81	210,53	51,93	413,75
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Омлет натуральный, кг	011358	190	265,85	18,02	18,95	4,54	218,88		0,15	2,26	160,68	23,18	314,45
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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		715	687,66	27,59	19,34	102,14	404,19	0,60	39,52	4,77	153,36	110,84	408,59
Суп-пюре овощной с гренками, кг	011379	200	198,58	3,96	11,45	20,70	109,78	0,11	10,64	1,15	70,38	23,71	82,74
Рагу из курицы с овощами, кг	011577	240	248,06	17,78	7,10	29,55	294,41	0,23	28,58	1,90	44,58	56,63	230,10
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
2 нед. Понедельник			1 466,93	41,32	53,45	205,94	293,11	1,11	157,45	6,17	235,39	235,48	665,83
Завтрак		505	618,78	12,13	22,55	92,16	181,54	0,28	5,32	1,10	143,13	37,56	195,13
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	220	308,18	6,16	10,53	46,43	97,51	0,05	0,19	0,40	114,98	21,06	131,08
Кисель с витаминами "Витошка", кг	011341	200	22,50			5,75	0,03	0,08	5,03				
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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		750	848,15	29,19	30,90	113,78	111,56	0,83	152,14	5,07	92,27	197,92	470,70
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
Суп крестьянский куриный со сметаной, кг	011388	200	103,25	3,24	5,96	9,70	82,14	0,08	12,69	0,74	28,96	17,24	54,39
Азу из свинины, кг	011466	90	192,02	14,01	13,43	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12		1,53	10,57	132,60	191,49
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

2 нед. Вторник				1 324,22	41,35	43,68	193,10	313,01	0,72	24,68	5,28	371,28	150,70	665,47		
Завтрак				540	544,96	15,17	13,75	93,10	82,42	0,30	8,50	1,88	227,09	67,82	301,63	
Бутерброд с сыром 15/25, порц				011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03	0,03	109,75	7,60	98,15	
Каша овсяная молочная с маслом, кг				011494	150	177,29	4,96	7,34	24,22	54,60	0,11	0,12	1,00	86,44	41,43	143,90
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	1,08	
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
Батон витаминизированный, кг				011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03		4,75	3,25	16,25	
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				750	779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84	
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг				011369	60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70	1,51	0,17	8,74	7,02	12,96	
Борщ со сметаной, кг				011382	200	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
Фрикасе из куриного филе, кг				011435	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
Рис припущенный с куркумой, кг				011436	150	243,60	4,02	5,56	42,97		0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
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
2 нед. Среда					1 271,28	43,89	29,15	213,11	282,98	0,87	49,98	6,88	432,67	221,57	827,46	
Завтрак				500	637,16	19,04	16,63	105,99	120,48	0,33	0,47	2,25	311,41	86,83	428,32	
Бутерброд с сыром 15/25, порц				011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
Каша пшеничная молочная с маслом, кг				011584	210	296,75	7,49	9,40	48,22	81,73	0,17	0,17	1,50	118,51	60,48	236,67
Чай с молоком, кг				011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Батон витаминизированный, кг				011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03		4,75	3,25	16,25	
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				715	634,12	24,85	12,52	107,12	162,50	0,54	49,51	4,63	121,26	134,74	399,14	
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг				011386	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг				011945	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74
Картофель запеченный с куркумой 2, кг				011985	150	149,09	3,61	2,21	30,80		0,18	34,61	1,49	21,51	40,65	100,44
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
2 нед. Четверг					1 169,81	57,45	26,59	175,28	137,65	0,74	49,20	6,38	226,67	193,49	783,74	
Завтрак				490	443,89	21,46	8,20	72,40	47,34	0,30	34,84	2,90	106,02	94,27	324,25	
Филе минтая запечённое в омлете, кг				011903	90	104,79	13,77	4,74	0,81	47,34		0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
Картофель запеченный с куркумой 2, кг				011985	150	149,09	3,61	2,21	30,80		0,18	34,61	1,49	21,51	40,65	100,44
Чай с сахаром, кг				011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Батон витаминизированный, кг				011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03		4,75	3,25	16,25	
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				700	725,92	35,99	18,40	102,88	90,31	0,43	14,36	3,48	120,66	99,22	459,49	
Солянка домашняя со сметаной, кг				011387	200	113,17	4,62	5,28	12,62	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
Курица в сырном соусе, кг				011953	100	160,66	20,40	6,74	3,25	19,06	0,09	0,15	0,49	54,98	27,22	217,29
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг				011413	150	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
Напиток фруктово-ягодный, кг				011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		0,43	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		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Пятница					1 255,72	47,29	34,41	188,65	176,90	1,31	61,28	7,04	218,42	158,16	663,56	
Завтрак				505	650,51	21,67	16,83	101,22	155,24	0,40	1,25	2,45	109,22	56,50	285,07	
Рис припущенный с куркумой 2, кг				011478	160	258,61	4,30	5,90	45,84	44,76	0,11	0,21	0,76	41,71	16,66	87,98
Фрикасе из куриного филе, кг				011435	70	145,39	11,50	9,35	3,11	110,48	0,06	0,75	0,28	26,12	16,59	118,34
Чай Каркаде с сахаром, кг				011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		

Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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		715	605,21	25,62	17,58	87,43	21,66	0,91	60,03	4,59	109,20	101,66	378,49
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	011378	200	95,71	3,53	4,81	10,73	13,55	0,09	28,76	1,00	33,93	19,72	60,85
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	240	268,24	16,18	11,96	25,11	8,04	0,55	27,39	1,83	35,12	50,90	220,81
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	1,08
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