

Утверждаю:
Директор ООО Столовая № 41
Н.С. Аристова



Согласовано:
Директор МАOU СОШ № 71
Т.А. Шиндина

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 06.10.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)

1 - 4 класс, 108,64 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 108-64 (1-4) 1 смена

Организация		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся													
Название	№ рецепта												
1-4 классы													
1 нед. Понедельник			571,87	17,11	16,52	89,06	106,48	0,33	19,09	2,06	237,82	77,97	342,84
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
1 нед. Вторник			558,34	21,81	13,80	90,47	101,34	0,17	4,93	1,18	133,26	28,10	207,79
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
1 нед. Среда			635,68	29,82	15,62	92,24	48,14	0,53	4,98	2,28	58,83	70,17	338,50
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
1 нед. Четверг			657,42	20,38	17,67	107,76	131,68	0,24	0,45	1,87	349,87	132,90	440,01
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
1 нед. Пятница			701,95	26,02	31,41	78,74	313,88	0,26	0,78	3,81	210,53	51,93	413,75
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

2 нед. Понедельник				618,78	12,13	22,55	92,16	181,54	0,28	5,32	1,10	143,13	37,56	195,13	
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	
2 нед. Вторник				544,96	15,17	13,75	93,10	82,42	0,30	8,50	1,88	227,09	67,82	301,63	
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	
2 нед. Среда				637,16	19,04	16,63	105,99	120,48	0,33	0,47	2,25	311,41	86,83	428,32	
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	
2 нед. Четверг				453,83	21,70	8,34	74,45	47,34	0,31	37,15	3,00	107,45	96,98	330,94	
Завтрак				500	453,83	21,70	8,34	74,45	47,34	0,31	37,15	3,00	107,45	96,98	330,94
	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	160	159,03	3,85	2,35	32,85		0,19	36,92	1,59	22,95	43,36	107,13	
	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	
2 нед. Пятница				650,51	21,67	16,83	101,22	155,24	0,40	1,25	2,45	109,22	56,50	285,07	
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	