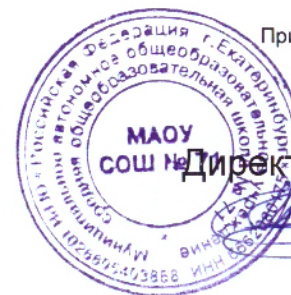


ООО Столовая № 41

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



Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20



Согласовано:
Директор MAOU 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 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		1 593,58	54,94	53,13	228,13	1 327,30	1,16	69,76	12,75	408,45	218,08	988,21
Завтрак		555	672,92	19,97	18,32	107,28	118,16	0,45	19,22	2,95	271,08	96,13
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
Каша пшенная молочная с маслом, кг	011355	240	356,42	8,48	11,81	53,98	93,41	0,19	0,19	1,52	120,08	65,28
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
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Обед		880	920,66	34,96	34,81	120,85	1 209,14	0,71	50,55	9,79	137,38	121,95
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	100	106,10	0,79	10,18	3,50	37,80		12,33	0,30	9,24	9,90
Суп гороховый куриный, кг	011385	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
Печень по-строгановски, кг	011856	100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15
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
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
1 нед. Вторник		1 628,74	57,78	53,40	233,40	521,71	0,70	32,72	5,71	331,21	148,01	693,27
Завтрак		550	672,15	24,58	15,70	113,48	116,47	0,17	5,09	1,23	149,27	29,61
Пудинг из творога с повидлом 150/50, кг	011781	200	430,13	20,24	14,28	58,87	113,47	0,01	0,29	0,41	120,12	11,36
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
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Обед		880	956,60	33,21	37,70	119,93	405,24	0,53	27,63	4,48	181,94	118,40
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50		2,52	0,29	14,57	11,70
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	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
1 нед. Среда		1 688,89	69,01	50,03	244,34	390,14	1,64	38,04	9,28	195,39	329,69	973,70
Завтрак		550	764,18	33,69	16,82	117,97	48,14	0,65	5,08	2,98	81,83	83,42
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
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
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
Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06			9,50	6,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Обед		880	924,71	35,32	33,20	126,38	342,00	0,99	32,96	6,30	113,56	246,27

Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90		13,23	1,35	27,00	11,70	18,00
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	85,27
Гуляш из свинины, кг	011397	100	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
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			1 515,28	51,67	39,84	240,40	493,51	1,07	31,45	6,33	526,28	243,06	896,75
Завтрак		555	756,55	23,29	19,38	126,11	143,36	0,35	0,57	2,73	383,67	157,48	501,47
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	240	341,06	8,82	11,08	54,98	93,41	0,10	0,19	1,28	124,40	116,64	241,68
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	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		800	758,73	28,38	20,46	114,29	350,15	0,71	30,87	3,60	142,62	85,58	395,29
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	011384	250	117,08	3,60	7,10	10,77	102,22	0,10	25,97	0,92	46,13	19,65	60,12
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 100/20,	011954	120	186,81	16,69	7,66	11,61	23,69	0,30	1,54	0,53	17,69	24,72	177,39
Рис с овощами и куркумой 2, кг	011480	180	244,62	4,22	5,09	44,67	218,16	0,12	2,44	0,85	47,94	19,20	90,87
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			1 594,58	62,48	58,66	205,95	829,15	0,96	47,75	9,54	419,03	185,04	947,28
Завтрак		555	815,92	30,94	35,27	93,71	348,44	0,29	0,80	4,16	240,65	58,84	479,65
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	220	307,82	20,86	21,94	5,25	253,44		0,18	2,62	186,05	26,84	364,10
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	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06			9,50	6,50	32,50
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		805	778,65	31,54	23,38	112,24	480,71	0,67	46,95	5,37	178,38	126,20	467,63
Суп-пюре овощной с гренками, кг	011379	250	248,23	4,95	14,31	25,87	137,23	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63	103,43
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
2 нед. Понедельник			1 688,18	47,78	62,68	234,92	328,32	1,31	166,18	7,99	285,15	285,04	784,82
Завтрак		550	703,30	14,49	23,83	107,85	190,41	0,38	5,43	1,84	171,83	49,48	238,30
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	240	336,20	6,72	11,49	50,65	106,38	0,05	0,21	0,44	125,43	22,98	143,00
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	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		880	984,88	33,29	38,85	127,07	137,91	0,93	160,75	6,15	113,32	235,56	546,52
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90		13,23	1,35	27,00	11,70	18,00
Суп крестьянский куриный со сметаной, кг	011388	250	129,06	4,05	7,45	12,13	102,68	0,10	15,86	0,92	36,20	21,55	67,99
Азу из свинины, кг	011466	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
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				1 473,69	45,13	52,08	208,02	355,69	0,78	29,16	5,87	403,02	168,30	730,30	
Завтрак				550	556,78	15,50	14,24	94,72	86,06	0,30	8,51	1,95	232,85	70,58	311,22
	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	160	189,11	5,29	7,83	25,83	58,24	0,12	0,13	1,06	92,20	44,19	153,49	
	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				880	916,91	29,63	37,84	113,30	269,63	0,47	20,65	3,92	170,17	97,72	419,08
	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50		2,52	0,29	14,57	11,70	21,60	
	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 куркумой, кг	011436	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80	
	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				1 445,38	49,74	33,05	242,81	323,29	1,05	60,37	8,37	481,86	258,48	944,63	
Завтрак				555	736,06	21,91	18,30	124,35	132,16	0,45	0,59	3,16	346,59	105,47	493,38
	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	240	339,14	8,57	10,74	55,10	93,41	0,19	0,19	1,72	135,44	69,12	270,48	
	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	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50	
Обед				805	709,32	27,83	14,75	118,45	191,13	0,60	59,78	5,21	135,27	153,01	451,25
	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	85,27	
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	100	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71	
	Картофель запеченный с куркумой 2, кг	011985	180	178,91	4,33	2,65	36,95		0,21	41,54	1,79	25,82	48,79	120,52	
	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				1 436,62	65,80	30,47	224,85	150,63	0,99	52,76	7,95	267,59	227,94	902,08	
Завтрак				540	572,39	25,33	9,40	98,13	47,34	0,43	34,94	3,60	129,02	107,52	371,75
	Филе минтая запечёное 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	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06			9,50	6,50	32,50	
	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				805	864,23	40,47	21,08	126,73	103,29	0,55	17,82	4,36	138,57	120,42	530,33
	Солянка домашняя со сметаной, кг	011387	250	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32	
	Курица в сыром 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	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97	
	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	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. Пятница				1 437,90	56,23	41,15	210,66	213,19	1,47	73,25	7,68	244,97	179,56	765,63	
Завтрак				550	764,05	27,03	20,38	116,36	186,80	0,45	1,47	2,53	121,43	64,49	335,13
	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	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15	
	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	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06			9,50	6,50	32,50
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		805	673,84	29,20	20,77	94,30	26,39	1,03	71,78	5,14	123,53	115,07	430,50
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	011378	250	119,64	4,42	6,01	13,41	16,93	0,12	35,95	1,25	42,41	24,65	76,06
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
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