

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



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 одноразовое питание (завтрак)

5 - 11 класс, 128,56 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 128-56 (5-11) 1 смена

Организация		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор		
Категория питающихся															
Название	№ рецепта														
5-11 классы															
1 нед. Понедельник				672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	73,84	422,57	
Завтрак			550	672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	73,84	422,57	
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	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
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
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг			011368	30	31,83	0,24	3,05	1,05	11,34		3,70	0,09	2,77	2,97	6,48
1 нед. Вторник				757,35	28,25	21,56	109,66	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95	
Завтрак			555	757,35	28,25	21,56	109,66	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95	
Плов с курицей и куркумой 2, кг			011530	250	485,07	22,17	17,73	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
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
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг			011369	30	31,02	0,18	3,03	0,98	1,35		0,76	0,09	4,37	3,51	6,48
1 нед. Среда				666,02	28,08	18,47	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72	
Завтрак			550	666,02	28,08	18,47	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72	
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	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
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг			011367	30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51	5,40
1 нед. Четверг				672,62	23,41	12,64	114,19	246,83	0,70	4,79	3,09	103,38	71,53	332,69	
Завтрак			555	672,62	23,41	12,64	114,19	246,83	0,70	4,79	3,09	103,38	71,53	332,69	
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	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	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
1 нед. Пятница				555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69	
Завтрак			550	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69	
Рагу из курицы с овощами, кг			011577	250	258,40	18,52	7,39	30,78	306,68	0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
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	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Понедельник			759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21
Завтрак		550	759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21
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	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
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51	5,40
2 нед. Вторник			689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
Завтрак		550	689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
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	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
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	30	31,02	0,18	3,03	0,98	1,35		0,76	0,09	4,37	3,51	6,48
2 нед. Среда			544,84	22,88	8,14	96,30	95,92	0,49	44,27	4,10	109,29	125,37	365,98
Завтрак		555	544,84	22,88	8,14	96,30	95,92	0,49	44,27	4,10	109,29	125,37	365,98
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			722,77	34,70	14,48	110,95	79,96	0,41	0,78	3,19	110,58	94,12	439,01
Завтрак		555	722,77	34,70	14,48	110,95	79,96	0,41	0,78	3,19	110,58	94,12	439,01
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	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			554,21	24,78	14,76	80,89	9,45	0,91	35,83	3,89	81,12	90,42	354,45
Завтрак		555	554,21	24,78	14,76	80,89	9,45	0,91	35,83	3,89	81,12	90,42	354,45
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