

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



Согласовано:
Директор МАОУ 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 (обед)
5 - 11 класс, 192,84 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 192-84 (5-11) 2 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			920,66	34,96	34,81	120,85	1 209,14	0,71	50,55	9,79	137,38	121,95	585,95
Обед		880	920,66	34,96	34,81	120,85	1 209,14	0,71	50,55	9,79	137,38	121,95	585,95
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	21,60
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	122,64
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	256,24
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
1 нед. Вторник			956,60	33,21	37,70	119,93	405,24	0,53	27,63	4,48	181,94	118,40	462,51
Обед		880	956,60	33,21	37,70	119,93	405,24	0,53	27,63	4,48	181,94	118,40	462,51
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 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	65,38
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	310,95
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			924,71	35,32	33,20	126,38	342,00	0,99	32,96	6,30	113,56	246,27	587,70
Обед		880	924,71	35,32	33,20	126,38	342,00	0,99	32,96	6,30	113,56	246,27	587,70
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			758,73	28,38	20,46	114,29	350,15	0,71	30,87	3,60	142,62	85,58	395,29
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, кг	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			778,65	31,54	23,38	112,24	480,71	0,67	46,95	5,37	178,38	126,20	467,63
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 гречками, 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			984,88	33,29	38,85	127,07	137,91	0,93	160,75	6,15	113,32	235,56	546,52
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			916,91	29,63	37,84	113,30	269,63	0,47	20,65	3,92	170,17	97,72	419,08
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			709,32	27,83	14,75	118,45	191,13	0,60	59,78	5,21	135,27	153,01	451,25
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			864,23	40,47	21,08	126,73	103,29	0,55	17,82	4,36	138,57	120,42	530,33
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 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			673,84	29,20	20,77	94,30	26,39	1,03	71,78	5,14	123,53	115,07	430,50
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