

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 92

Е.Ю. Косов

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 10.11.2025 - 31.12.2025

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одnorазовое 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	Вс порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак		808,92	28,62	20,03	132,55	1 050,70	0,55	27,03	8,20	97,23	87,35	484,96
Печень по-строгановски, кг	011856	808,92	28,62	20,03	132,55	1 050,70	0,55	27,03	8,20	97,23	87,35	484,96
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб ржаной, кг	011335	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Вторник												
Завтрак		782,83	29,88	18,86	120,16	283,06	0,60	8,79	3,92	132,08	89,27	405,72
Плов с курицей и курицей 2, кг	011530	782,83	29,88	18,86	120,16	283,06	0,60	8,79	3,92	132,08	89,27	405,72
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	485,07	22,17	17,73	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011336	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Среда												
Завтрак		679,81	29,15	15,89	106,69	202,20	0,88	10,67	4,67	101,49	144,77	445,29
Гуляш из свинины, кг	011397	679,81	29,15	15,89	106,69	202,20	0,88	10,67	4,67	101,49	144,77	445,29
Булгур с томатом, кг	011483	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Чай с сахаром, кг	011342	208,54	6,05	5,46	36,85	8,12	0,01	6,69	1,56	27,30	79,48	146,26
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011335	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Четверг												
Завтрак		607,64	24,37	10,33	104,51	47,57	0,81	27,77	3,99	116,39	94,30	366,92
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,	011943	607,64	24,37	10,33	104,51	47,57	0,81	27,77	3,99	116,39	94,30	366,92
Картофельное пюре 2, кг	011941	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
Напиток фруктовый, кг	011951	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	92,22	0,15	0,08	23,09		0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
Хлеб ржаной, кг	011335	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Пятница												
Завтрак		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	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	258,40	18,52	7,39	30,78	306,68	0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	123,00	3,85	0,42	25,35		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Понедельник												
Завтрак		822,71	29,94	21,32	132,82	35,13	0,90	2,15	4,52	63,92	215,36	503,78
Азу из свинины, кг	011466	822,71	29,94	21,32	132,82	35,13	0,90	2,15	4,52	63,92	215,36	503,78
Азу из свинины, кг	011466	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24

2 нед. Вторник	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 смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
	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
	Завтрак		555	766,48	25,75	19,92	118,01	153,05	0,48	1,83	3,11	124,55	73,86	356,19
2 нед. Среда	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	90	766,48	25,75	19,92	118,01	153,05	0,48	1,83	3,11	124,55	73,86	356,19
	Рис припущенный с куркумой, кг	011436	190	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	54,43		0,13	0,25	0,90	49,27	19,79	104,29
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Четверг	Завтрак		550	541,30	22,68	7,96	95,15	106,49	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,52	29,59	4,08	142,77	116,08	361,84
	Картофельное пюре 2, кг	011941	160	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,52	29,59	4,08	142,77	116,08	361,84
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
2 нед. Пятница	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Завтрак		555	769,62	33,56	14,39	120,20	17,15	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	Курица в сырном соусе, кг	011953	90	144,60	18,36	6,07	2,93	17,15	0,42	130,34	3,32	102,35	92,64	419,87
	Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	190	308,72	8,87	7,30	50,79		0,08	0,14	0,44	49,48	24,49	195,56
	Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,07		0,90	14,42	36,05	128,56
2 нед. Суббота	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Завтрак		555	553,96	24,73	14,76	81,19	9,39	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Жаркое по Домашнему из свинины 2, кг	011470	555	553,96	24,73	14,76	81,19	9,39	0,91	32,25	3,85	79,37	89,88	353,36
	Чай с сахаром, кг	011342	280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,91	32,25	3,85	79,37	89,88	353,36
2 нед. Воскресенье	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,02	0,15		
2 нед. Вторник	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