

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 (обед)

1 - 4 класс, 162,95 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 162-95 (1-4) 2 смена

Организация	Вс порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	011385	715	865.35	31.82	21.55	140.53	1 039.53	0.71	33.65	9.29	126.61	111.31
Печень по-строгановски, кг	011856	200	123.86	6.03	3.90	16.89	97.15	0.19	9.26	1.76	35.81	31.49
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	170.21	12.86	11.06	8.01	900.00	0.20	23.75	4.71	36.97	16.46
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	150	242.59	7.02	5.73	40.10	41.58	0.05	0.71	11.58	28.46	101.64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149.20	0.26	0.12	38.71	0.80	0.44	0.42	4.00	4.40	11.00
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123.00	3.85	0.42	25.35		0.17	0.10	1.00	20.00	20.50
1 нед. Вторник	011336	25	56.50	1.80	0.33	11.48		0.10	0.10	0.70	18.25	10.00
Обед												
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	715	811.05	30.24	23.54	117.44	338.71	0.56	21.21	4.20	154.64	102.86
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	200	104.13	3.05	5.72	117.44	338.71	0.56	21.21	4.20	154.64	102.86
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	240	465.66	21.29	17.02	11.04	66.97	0.06	12.71	1.03	43.76	25.52
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61.76	0.25	0.06	54.80	271.67	0.23	4.62	1.41	70.73	46.30
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123.00	3.85	0.42	14.77	0.07	0.17	3.68	0.06	1.90	0.54
1 нед. Среда	011336	25	56.50	1.80	0.33	11.48		0.10	0.10	1.00	20.00	20.50
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	715	741.86	30.93	20.51	110.63	277.87	0.86	22.55	4.77	102.32	151.92
Гуляш из свинины, кг	011397	200	131.58	3.96	5.29	110.63	277.87	0.86	22.55	4.77	102.32	151.92
Булгур с томатом, кг	011483	90	173.75	15.45	9.31	17.72	76.17	0.08	12.40	0.89	20.78	22.12
Чай с сахаром, кг	011342	150	195.50	5.67	5.12	6.47	194.08	0.50	3.58	0.70	17.54	24.80
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61.52	0.20	0.05	34.55	7.62	0.01	6.27	1.46	25.59	74.51
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123.00	3.85	0.42	11.48		0.17	0.10	1.00	20.00	20.50
1 нед. Четверг	011336	25	56.50	1.80	0.33	11.48		0.10	0.10	0.70	18.25	10.00
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	750	725.19	27.66	16.14	118.39	128.54	0.88	38.75	4.84	141.65	114.38
Тертелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	200	117.54	3.29	5.81	18.39	128.54	0.88	38.75	4.84	141.65	114.38
Картофельное пюре 2, кг	011941	100	156.28	13.39	6.73	13.87	80.97	0.07	10.98	0.84	25.25	20.08
Напиток фруктовый, кг	011951	150	123.14	3.38	2.45	9.61	22.59	0.31	1.38	0.44	14.58	20.06
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92.22	0.15	0.08	23.51	18.90	0.13	25.31	1.06	42.70	31.97
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123.00	3.85	0.42	23.09	6.08	0.00	0.77	0.10	2.61	1.77
1 нед. Пятница	011336	50	113.00	3.60	0.65	22.95		0.17	0.10	1.00	20.00	20.50
Обед												
Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	740	744.16	29.39	19.66	113.62	404.19	0.70	39.62	5.47	171.61	120.84
Рагу из курицы с овощами, кг	011577	200	198.58	3.96	11.45	113.62	404.19	0.70	39.62	5.47	171.61	120.84
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	240	248.06	17.78	7.10	20.70	109.78	0.11	10.64	1.15	70.38	23.71
	011947	200	61.52	0.20	0.05	29.55	294.41	0.23	28.58	1.90	44.58	56.63
						15.07		0.10	0.02	0.15		

2 нед. Понедельник	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
Обед	Суп гороховый куриный, кг	011385	715	878,46	33,00	22,80	140,38	1,02	11,26	5,91	96,72	218,20	546,87
	Азу из свинины, кг	011466	200	123,86	6,03	3,90	16,89	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
2 нед. Вторник	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	192,02	14,01	13,43	2,99	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	150	233,88	7,05	4,61	44,97	0,12	0,44	1,53	10,57	132,60	191,49
Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда	Борщ со сметаной, кг	011382	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	715	808,71	27,78	24,14	118,40	0,51	15,05	3,85	148,75	88,36	387,13
Обед	Рис припущенный с куржумой, кг	011436	200	107,19	3,10	5,70	11,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	150	243,60	4,02	5,56	4,00	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
2 нед. Четверг	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,97	0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Пятница	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	800	710,06	28,67	14,88	116,49	0,62	43,65	5,18	170,41	146,20	455,83
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	250	164,48	4,95	6,61	22,16	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
Обед	Картофельное пюре 2, кг	011941	100	124,92	12,69	4,70	7,45	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	150	123,14	3,38	2,45	23,51	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
2 нед. Суббота	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Воскресенье	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,44	143,94	3,62	117,21	98,57	455,34
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,09	0,15	0,49	54,98	27,22	217,29
Обед	Солжанка домашняя со сметаной, кг	011387	700	772,36	36,43	18,60	109,78	0,44	143,94	3,62	117,21	98,57	455,34
	Курица в сырном соусе, кг	011953	200	113,17	4,62	5,28	12,62	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
2 нед. Понедельник	Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	100	160,66	20,40	6,74	3,25	0,05	0,15	0,71	11,39	28,46	101,49
	Напиток из плодов шиповника, кг	011348	150	243,73	7,00	5,76	40,10	0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	32,25
Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	31,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Вторник	Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	740	764,34	27,79	24,53	109,17	1,03	38,43	5,40	162,15	115,11	430,55
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	200	198,58	3,96	11,45	20,70	0,11	10,64	1,15	162,15	115,11	430,55
2 нед. Среда	Чай с сахаром, кг	011342	240	268,24	16,18	11,96	25,11	0,55	27,39	1,83	35,12	50,90	220,81
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	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