

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 01.10.2025 - 31.12.2025

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одnorазовое 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	Категория питающихся	Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы															
1 нед. Понедельник															
Обед															
Суп гороховый куриный, кг			011385	880	954,24	34,49	24,87	154,80	1 175,14	0,74	43,16	10,00	137,99	121,45	586,35
Печень по-строгановски, кг			011385	250	154,82	7,54	4,88	154,80	1 175,14	0,74	43,16	10,00	137,99	121,45	586,35
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг			011836	100	189,12	14,29	12,29	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Напиток из смеси сухофруктов, кг			011413	180	291,11	8,42	6,88	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг			011715	200	149,20	0,26	0,12	48,12	49,90	0,06	0,44	0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб ржаной, кг			011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,80	0,08	0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Фрукт, кг			011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
			011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Вторник															
Обед															
Борщ Морячок со сметаной, кг			011439	830	1 021,36	35,70	37,31	134,84	408,39	1,34	30,76	4,62	182,74	112,73	474,66
Плов с курицей и кукумой 2, кг			011530	250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90	65,38
Чай лимонный с сахаром, кг			011343	280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01	310,95
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг			011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,08	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг			011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Мучное изделие			011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
011990			50	168,16	3,08	9,71	18,18	7,65		0,81	5,65	0,44	15,38	6,03	33,75
1 нед. Среда															
Обед															
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг			011386	880	823,66	33,11	23,85	123,83	323,00	0,89	31,86	4,96	110,58	169,86	515,46
Туляш из свинины, кг			011397	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
Булгур с томатом, кг			011483	180	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14
Чай с сахаром, кг			011342	200	234,60	6,80	6,14	41,46	9,14	0,01	7,53	1,75	30,71	89,41	164,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг			011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	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
Фрукт, кг			011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг															
Обед															
Рассольник ленинградский со сметаной, кг			011381	830	831,88	29,53	27,37	119,81	165,01	0,78	46,41	4,37	181,13	111,22	458,40
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг			011943	250	146,93	4,12	7,26	119,81	165,01	0,78	46,41	4,37	181,13	111,22	458,40
Картофельное пюре 2, кг			011941	100	156,28	13,39	6,73	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
Напиток фруктовый, кг			011951	180	147,77	4,05	2,94	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг			011335	200	92,22	0,15	0,08	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Хлеб ржаной, кг			011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
Мучное изделие			011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
011989			50	170,68	4,10	9,83	17,41	12,44		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Пятница															
Обед															
Суп-пюре овощной с грибами, кг			011379	905	830,65	31,80	23,55	126,05	483,71	0,70	51,55	5,47	184,38	131,20	478,63
			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 курлицы 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		0,17	0,10	0,02	0,15		
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	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
	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
2 нед. Понедельник														
Обед	Суп гороховый куриный, кг	011385	830	1 127,61	39,04	37,52	166,14	156,63	1,11	13,68	6,63	108,84	249,90	625,78
	Азу из свинины, кг	011466	250	154,82	7,54	4,88	166,14	156,63	1,11	13,68	6,63	108,84	249,90	625,78
	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	213,36	15,57	14,92	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	180	280,66	8,46	5,53	53,96	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	38,71	30,24	0,14	0,44	1,84	12,69	159,12	229,79
2 нед. Вторник	Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,80	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Мучное изделие	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Обед	011991	50	211,58	3,49	11,54	24,89	0,06	0,05	0,42	0,42	10,15	5,43	31,61
	Борщ со сметаной, кг	011382	880	895,49	29,34	27,97	131,53	279,13	0,50	23,06	3,86	164,90	93,27	412,48
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,08	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
2 нед. Среда	Рис припущенный с кукумой, кг	011436	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,08	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
	Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Фрукт, 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	Обед	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	855	850,98	30,04	23,10	133,53	215,72	0,58	49,52	5,01	169,15	147,33	468,35
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
	Картофельное пюре 2, кг	011941	100	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
2 нед. Четверг	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15		
	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
	Мучное изделие	011987	50	172,79	2,50	8,05	23,82	1,90	0,04	0,90	0,32	8,45	4,74	25,01
	Обед	011387	880	901,39	39,24	21,24	134,76	45,39	0,51	151,94	4,09	131,08	114,52	504,90
	Солянка домашняя со сметаной, кг	011953	250	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
2 нед. Четверг	Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	100	160,66	20,40	6,74	3,25	19,06	0,09	0,15	0,49	54,98	27,22	217,29
	Напиток из плодов шиповника, кг	011348	180	292,47	8,40	6,91	48,12		0,06	0,85	0,85	13,66	34,15	121,79
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011345	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
	Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Фрукт, 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	Обед	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	855	996,08	32,19	37,08	136,86	147,93	1,09	45,65	5,59	174,59	123,27	479,65
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	250	248,23	4,95	14,31	25,87	137,23	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63	103,43
	Чай с сахаром, кг	011342	280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
	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
	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
	Мучное изделие	011988	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		011988	50	193,89	2,51	8,02	29,81	1,32	0,04	0,10	0,29	7,24	3,76	22,86