

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 92

Е.Ю.Косов

Н.С.Аристова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.10.2025 - 31.12.2025

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

5 - 11 класс, 321,40 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 321-40 (5-11) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Бутерброд с сыром 10/25, порц	011864	550	1 609,36	53,22	41,82	261,97	1 285,05	1,19	62,37	12,94	374,06	216,13
Каша пшенная молочная с маслом, кг	011864	35	655,12	18,72	16,95	107,17	109,91	0,45	19,22	2,94	236,08	94,68
Напиток витаминизированный "Витошкa", кг	011355	240	366,42	4,57	3,62	14,47	16,50	0,03	0,02	74,75	6,15	70,85
Батон витаминизированный, кг	011340	200	6,10	8,48	11,81	53,98	93,41	0,19	0,19	1,52	120,08	65,28
Хлеб ржаной, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	1,53			18,83			
Обед	011336	50	113,00	3,60	0,65	14,25		0,03	0,20	4,75	3,25	16,25
Суп гороховый куриный, кг	011385	880	954,24	34,49	24,87	22,95	1 175,14	0,74	43,16	1,40	36,50	20,00
Печень по-строгановски, кг	011856	250	154,82	7,54	4,88	154,80	121,44	0,24	10,00	137,99	121,45	586,35
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	189,12	14,29	12,29	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	180	291,11	8,42	6,88	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	48,12	49,90	0,06	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
Фрукт, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Вторник	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	0,10	0,70	18,25	10,00
Завтрак	011337	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25
Запеканка из творога со сгущенкой 130/20, кг	012000	550	1 708,88	61,71	54,75	13,81	504,89	1,55	0,46	0,10	6,00	5,00
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	687,52	26,00	17,44	244,30	36,29	0,21	0,05	1,48	397,32	150,12
Фрукт, кг	011947	200	445,51	21,67	16,01	109,46	96,51	0,21	5,53	1,48	214,58	37,38
Батон витаминизированный, кг	011418	100	61,52	0,20	0,05	54,85	93,51	0,05	0,73	0,67	185,43	19,13
Хлеб ржаной, кг	011337	25	52,00	0,26	0,17	15,07	3,00	0,03	0,10	0,02	0,15	235,51
Обед	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,46	0,10	6,00	11,00
Борщ Морачок со сметаной, кг	011439	830	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	250	1 021,36	35,70	37,31	1,48	408,39	1,34	0,10	0,70	18,25	31,25
Чай лимонный с сахаром, кг	011530	280	130,16	3,81	7,15	134,84	83,72	0,08	0,70	4,62	182,74	112,73
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011343	200	543,27	24,83	19,86	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,76	0,25	0,06	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01
Мучное изделие	011336	25	61,50	1,93	0,21	14,77	0,07	0,08	3,68	0,06	1,90	0,54
1 нед. Среда	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25
Завтрак	011990	50	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25
Котлета домашняя, кг	011547	550	168,16	3,08	9,71	18,18	7,65	0,81	0,10	0,70	18,25	10,00
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	1 578,55	66,84	39,48	1,48	353,66	1,61	5,65	0,44	15,38	6,03
Чай лимонный с сахаром, кг	011414	160	754,89	33,73	15,63	246,99	30,67	0,72	5,08	8,82	191,34	364,36
Батон витаминизированный, кг	011343	200	186,65	18,20	8,25	123,16	3,72	0,34	3,66	0,06	1,90	0,54
Хлеб ржаной, кг	011418	50	249,47	7,52	4,92	8,97	26,88	0,13	1,20	0,77	21,58	26,02
Обед	011336	50	61,76	0,25	0,06	47,97	0,07	0,06	1,63	0,06	1,90	0,54
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	880	144,00	4,15	1,75	14,77		0,20	3,68	0,06	1,90	0,54
	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	9,50	6,50	32,50
	011386	250	823,66	33,11	23,85	28,50	323,00	0,89	0,20	36,50	20,00	62,50
			164,48	4,95	6,61	123,83	95,22	0,10	31,66	4,96	110,58	169,86
						22,16		15,51	1,12	25,98	27,65	85,27

1 нед. Четверг	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
	Булгур с томатом, кг	011483	180	234,60	6,80	6,14	41,46	9,14	0,01	7,53	1,75	30,71	89,41	164,54
	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
	Фрукт, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	Завтрак		550	1580,76	49,55	44,67	247,94	288,92	1,17	47,00	6,95	476,54	195,03	423,72
	Бутерброд с сыром 10/25, порц	011864	35	107,60	4,57	3,62	14,47	16,50	0,03	0,59	2,58	295,41	83,81	389,04
	Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	240	369,76	7,92	11,12	58,98	93,41	0,14	0,19	0,02	74,75	6,15	70,85
	Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	1,14	119,26	48,91	193,44
Обед	Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03		0,02	60,15	5,50	46,00
	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
	Рассольник пеннинградский 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, Каргопольное пюре 2, кг	011943	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
	Напиток фруктовый, кг	011941	100	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011951	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
	Хлеб ржаной, кг	011335	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
	Мучное изделие	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
		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		50	170,68	4,10	9,83	17,41	12,44	0,04		0,31	62,88	5,67	58,84
Завтрак	Курица в сыром соусе, кг	011953	550	1552,53	65,60	38,19	238,27	545,21	1,09	51,99	8,09	292,37	212,56	438,80
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	721,88	33,80	14,64	112,22	61,51	0,39	0,44	2,61	107,99	81,35	398,98
	Чай с сахаром, кг	011342	160	258,76	7,48	6,12	2,93	17,15	0,08	0,14	0,44	49,48	24,49	195,56
	Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	42,77	44,35	0,06		0,76	12,36	30,36	108,42
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06	0,10	0,02	9,50	6,50	32,50
	Обед		50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	Суп-поре 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
	Рагу из курицы с овощами, кг	011577	250	248,23	4,95	14,31	25,87	137,23	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63	103,43
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	280	289,41	20,74	8,28	34,48	343,48	0,26	33,34	2,22	52,01	66,07	268,45
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15		
2 нед. Понедельник	Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Фрукт, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	Завтрак		550	1869,93	53,73	61,41	283,32	347,01	1,42	14,19	8,49	280,82	299,38	432,04
	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	742,32	14,69	23,89	117,17	190,38	0,31	0,51	1,86	171,98	49,48	238,30
	Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	240	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	336,20	6,72	11,49	50,65	106,38	0,05	0,21	0,44	125,43	22,98	143,00
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10		0,02	0,15		
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,03	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	Обед		830	1127,61	39,04	37,52	166,14	156,63	1,11	13,68	6,63	108,84	249,90	625,78
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	
Ау 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 смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,44	0,05	0,42	4,00	4,40	11,00	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,25	10,00	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	
Мучное изделие	011991	50	211,58	3,49	11,54	24,89	0,06	0,05		0,42	10,15	5,43	31,61	

2 нед. Вторник													
Завтрак													
Омлет натуральный, кг	011358	550	1 417,60	52,69	49,34	190,61	512,60	0,66	31,60	7,10	364,94	136,46	401,53
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	279,84	18,97	19,95	59,08	233,47	0,16	8,54	3,24	200,04	43,19	390,58
Фрукт, кг	011337	200	61,76	0,25	0,06	4,78	230,40		0,16	2,38	169,14	24,40	331,00
Батон витаминизированный, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	0,07	0,03	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03			4,75	3,25	16,25
Обед													
Борщ со сметаной, кг	011382	880	895,49	29,34	27,97	131,53	279,13	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,08	23,06	3,86	164,90	93,27	412,48
Рис припущенный с куркумой, кг	011436	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
Напиток фруктово-ягодный, кг	011437	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,13	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,08	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Фрукт, кг	011337	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
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. Среда													
Завтрак													
Бутерброд с сыром 10/25, порц	011864	550	1 590,65	50,27	39,97	262,26	339,63	0,92	50,11	7,44	467,15	261,96	433,59
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	35	739,67	20,22	16,87	128,73	123,91	0,34	0,59	2,43	298,00	114,63	398,83
Чай с молоком, кг	011344	240	107,60	4,57	3,62	14,47	16,50	0,03	0,02	0,02	74,75	6,15	70,85
Батон витаминизированный, кг	011418	200	360,55	8,13	10,68	59,59	93,41	0,08	0,19	1,00	121,85	79,73	203,23
Хлеб ржаной, кг	011418	25	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00	0,03	0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,10	0,10	6,00	5,00	11,00
Обед													
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011366	855	850,98	30,04	23,10	133,53	215,72	0,58	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	49,52	5,01	169,15	147,33	468,35
Картофельное пюре 2, кг	011941	100	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
Мучное изделие	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
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
2 нед. Четверг													
Завтрак													
Гуляш из свинины, кг	011397	550	1 603,08	69,21	36,90	247,99	268,63	1,27	160,57	7,70	219,36	253,86	466,08
Булгур с маслом, кг	011915	90	701,69	29,97	15,66	113,23	223,24	0,76	8,62	3,60	88,28	139,33	427,26
Чай с сахаром, кг	011342	160	209,42	6,56	3,90	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07	29,16	0,00	4,75	1,49	24,59	88,04	160,23
Хлеб ржаной, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06	0,10	0,02	0,15	6,50	32,50
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													
Солонка домашняя со сметаной, кг	011387	880	901,39	39,24	21,24	134,76	45,39	0,51	151,94	4,09	131,08	114,52	504,90
Курица в сырном соусе, 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
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	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	31,25
Фрукт, кг	011337	25	56,50	1,80	0,33	11,48	3,00	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81		0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
2 нед. Пятница													
Завтрак													
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	550	1 702,32	48,53	60,17	249,17	325,37	1,61	51,07	8,70	356,42	218,89	422,71
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	011584	35	706,24	16,34	23,09	112,30	177,44	0,53	5,42	3,12	181,84	95,62	365,78
Кисель с витаминами "Витолска", кг	011341	240	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Кисель с витаминами "Витолска", кг	011341	200	339,14	8,57	10,74	55,10	93,41	0,19	0,19	1,72	135,44	69,12	270,48

Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,03	0,20	1,40	4,75	3,25	16,25
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		855	996,08	32,19	37,08	136,86	1,09	45,65	5,59	174,59	123,27	479,65
Суп-пюре овощной с грибами, кг	011379	250	248,23	4,95	14,31	25,87	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63	103,43
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	29,29	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07	0,10	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
Муочное изделие	011988	50	193,89	2,51	8,02	29,81	1,32	0,04	0,10	0,29	7,24	22,86