

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41

Директор МАОУ СОШ № 92
Е.Ю.Косов

Н.С. Аристова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 10.11.2025 - 31.12.2025

Комплекс одnorазовое питание (завтрак)

5 - 11 класс (родительская плата), 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	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
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	011856	808,92	28,62	20,03	132,55	1 050,70	0,55	27,03	8,20	97,23	87,35	484,96
Напиток из смеси сухофруктов, 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
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011715	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб ржаной, кг	011335	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,17	0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб ржаной, кг	011336	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	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												
Плов с курицей и кукурузой 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	011530	782,83	29,88	18,86	120,16	283,06	0,60	8,79	3,92	132,08	89,27	405,72
Хлеб витаминизированный пшеничный, 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 ржаной, кг	011335	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,17	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011336	123,00	3,85	0,42	25,35		0,20	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,10	0,10	1,00	36,50	20,00	62,50
1 нед. Среда												
Завтрак												
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	679,81	29,15	15,89	106,69	202,20	0,88	10,67	4,67	101,49	144,77	445,29
Чай с сахаром, кг	011342	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Хлеб витаминизированный пшеничный, 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 ржаной, кг	011335	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, 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												
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	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	607,64	24,37	10,33	104,51	47,57	0,81	27,77	3,99	116,39	94,30	366,92
Напиток фруктовый, кг	011941	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	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	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
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. Пятница												
Завтрак												
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	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69
Хлеб витаминизированный пшеничный, 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 ржаной, кг	011335	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011336	123,00	3,85	0,42	25,35		0,20	0,20	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,10	0,10	1,00	36,50	20,00	62,50
2 нед. Понедельник												
Завтрак												
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	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
2 нед. Вторник	Завтрак			766,48	25,75	19,92	118,01	153,05	0,48	1,83	3,11	124,55	73,86	356,19
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	555	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	90	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	190	308,55	5,09	7,04	54,43		0,13	0,25	0,90	49,27	19,79	104,29
2 нед. Среда	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Завтрак		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	550	541,30	22,68	7,96	95,15	106,49	0,52	29,59	4,08	142,77	116,08	361,84
2 нед. Четверг	Картофельное пюре 2, кг	011945	90	112,43	11,42	4,23	95,15	106,49	0,52	29,59	4,08	142,77	116,08	361,84
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011941	160	131,35	3,60	2,61	6,70	86,33	0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
	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
2 нед. Четверг	Завтрак		50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	Курица в сырном соусе, кг	011953	555	769,62	33,56	14,39	120,20	17,15	0,42	130,34	3,32	102,35	92,64	419,87
	Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	90	144,60	18,36	6,07	2,93	17,15	0,08	0,14	0,44	49,48	24,49	195,56
	Напиток из плодов шиповника, кг	011348	190	308,72	8,87	7,30	50,79		0,07	130,00	0,28	14,42	36,05	128,56
2 нед. Пятница	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Завтрак		25	56,50	1,80	0,33	11,48		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
2 нед. Пятница	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
	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