

Утверждаю:

И.о. директора ООО Столовая № 41

Е.А. Макаров



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 79

Е.А. Камышанова



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Период действия 02.09.2024 - 27.12.2024 г.**

**Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)**

**5 - 11 класс**

## Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...  
 Категория питающихся: 5-11 классы  
 Тип планового меню: 98-52 (5-11) 1 смена

Организация	Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор				
1 нед.	Понедельник Завтрак	011530 Плов с курицей и куркумой Z, кг	555	784,29	30,68	20,66	115,83	316,95	0,53	5,69	3,36	120,92	84,51	406,70				
			280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01	310,95				
			200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15						
			50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50			
			25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,09	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25			
			1 нед.	Вторник Завтрак	011335 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	555	721,49	28,61	19,97	108,61	1 049,96	0,55	30,27	7,84	95,13	83,49	475,04	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
						25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед.	Среда Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				555	714,73	31,48	16,68	113,05	245,88	0,97	4,28	4,33	70,58	217,17	516,68	
						100	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14	
						180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	1,84	12,69	159,12	229,79		
						200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
						50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			1 нед.	Четверг Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед.	Пятница Завтрак	011412 Каша гречневая рассыпчатая, кг				555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
						50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			1 нед.	Суббота Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед.	Воскресенье Завтрак	011466 Каша гречневая рассыпчатая, кг				555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
						50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			1 нед.	Понедельник Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед.	Вторник Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
			1 нед.	Среда Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед.	Четверг Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
			1 нед.	Пятница Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед.	Суббота Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
			1 нед.	Воскресенье Завтрак	011336 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						555	753,24	19,49	32,72	86,20	66,75	0,42	43,40	3,12	99,00	70,38	215,50	
						100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24	
						180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
						200	61,76	0,25	0,06	14,77			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50

	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	0,70	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
<b>2 нед. Вторник</b>				739,65	27,11	20,80	107,91	208,18	0,48	1,60	2,97	122,63	363,78
Завтрак			555	739,65	27,11	20,80	107,91	208,18	0,48	1,60	2,97	122,63	363,78
	Фрикасе из курного филе, кг	011435	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70
	Рис припущенный с куриной 2, кг	011478	180	290,94	4,83	6,64	51,56	50,35	0,13	0,23	0,85	46,92	18,75
	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	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	0,10	20,00	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	18,25	31,25
<b>2 нед. Среда</b>				605,31	25,75	12,78	97,76	245,05	0,47	69,73	4,02	163,61	131,42
Завтрак			555	605,31	25,75	12,78	97,76	245,05	0,47	69,73	4,02	163,61	131,42
	Филе минтая с овощами в соусе, кг	011409	100	146,46	15,79	4,88	9,36	183,73	0,03	3,98	0,79	59,02	58,69
	Картофельное пюре, кг	011412	180	177,94	3,96	7,08	26,63	58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43
	Напиток яблочно-ягодный, кг		200	101,40	0,35	0,07	24,94	3,00	0,03	37,12	0,34	12,40	5,80
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	1,00	20,00	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	18,25	31,25
<b>2 нед. Четверг</b>				770,01	33,58	20,38	115,53	126,06	0,42	23,65	4,19	98,41	149,85
Завтрак			555	770,01	33,58	20,38	115,53	126,06	0,42	23,65	4,19	98,41	149,85
	Ромштекс куриный, кг	011622	100	232,70	21,07	9,81	14,96	7,30	0,13	1,02	0,78	21,45	28,69
	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011539	180	285,59	6,59	9,73	41,00	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21
	Напиток фруктовый с ягодами, кг		200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	1,00	20,00	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	18,25	31,25
<b>2 нед. Пятница</b>				643,04	25,26	14,48	104,80	10,19	1,05	24,89	4,54	77,62	80,28
Завтрак			555	643,04	25,26	14,48	104,80	10,19	1,05	24,89	4,54	77,62	80,28
	Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	011392	280	314,34	19,34	13,62	29,27	9,39	0,78	24,25	2,42	35,37	45,38
	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			0,10	1,00	20,00	64,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	18,25	31,25