

Утверждаю:
И. о. директора ООО Столовая № 41
Е.А. Макаров



Согласовано:
Директор МАСУ СОШ № 79
Е.А. Камышанова



директору десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 02.09.2024 - 27.12.2024 г.
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
5 - 11 класс

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 246-31 (5-11) 2-х разовое

Организация	№	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор		
1 нед. Понедельник	Завтрак	550	1 600,73	55,71	47,45	235,56	598,09	1,19	36,45	8,42	388,96	220,99	453,99		
		40	661,62	17,49	21,91	98,62	159,69	0,42	19,18	2,87	233,28	97,12	378,64		
		260	151,40	4,58	8,59	14,47	58,50	0,03	0,02	0,02	74,95	6,15	71,00		
	Обед	200	386,12	9,19	12,79	58,47	101,19	0,21	0,21	1,65	130,08	70,72	244,14		
		200	6,10	1,53						18,83					
		25	61,50	1,93	0,21	12,68			0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25	
	Ужин	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
		805	939,11	38,22	25,53	136,94	438,39	0,77	17,27	5,55	165,68	123,87	529,34		
		250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64		
	1 нед. Вторник	Завтрак	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			
			25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Обед	550	663,78	27,63	17,93	102,42	1 267,80	0,81	51,13	10,43	317,79	146,77	398,99	
200			421,76	23,29	16,51	47,81	131,12	0,01	0,17	0,48	138,81	13,13	199,05		
200			61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15				
Ужин		100	52,00	0,26	0,17	13,81			3,00	0,03	0,40	6,00	5,00	11,00	
		25	72,00	2,08	0,88	14,25			0,03	0,03	0,10	0,70	3,25	16,25	
		805	851,65	32,42	27,12	122,41	1 133,68	0,63	46,16	9,13	149,83	115,39	540,42		
1 нед. Среда		Завтрак	250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90	65,38	
			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	0,85	13,90	34,15	121,97		
		Обед	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
	200		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			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
	Ужин	550	691,49	32,48	18,61	97,06	397,26	1,65	27,09	8,15	161,79	322,52	485,54		
		100	207,39	20,23	9,17	9,97	56,16	0,58	7,31	2,70	65,24	77,70	369,13		
		160	268,76	7,48	6,12	42,77	44,35	0,06	1,33	0,86	23,98	28,91	201,66		
	1 нед. Четверг	Завтрак	40	35,07	0,64	2,07	3,82	7,61	0,01	2,19	0,33	4,00	4,64	10,46	
			200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
			25	72,00	2,08	0,88	14,25			0,03	0,03	0,10	0,70	3,25	16,25
		Обед	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
805			879,21	36,43	23,29	135,20	341,10	1,07	19,78	5,45	96,56	244,82	601,95		
250			164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27		
Ужин		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	0,02	0,15				

011335	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
011336	Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	10,75	10,00	31,25
1 нед. Четверг			3 708,97	112,42	66,41	663,67	271,01	4,60	61,47	33,02	1 075,13	905,69
550	Завтрак	550	2 808,80	88,82	26,44	560,13	103,04	4,10	4,34	28,85	944,56	1 518,50
200	Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	200	300,46	6,77	8,90	49,66	77,84	0,07	0,16	0,83	101,54	169,36
200	Напиток из цитория с молоком, кг	200	105,09	2,97	1,78	19,34	25,20	0,18	0,02	0,28	108,27	82,89
125	Йогурт 125г, шт.	125	71,25	5,00	1,88	17,88						
25	Батон витаминизированный, кг	25	72,00	2,08	0,88	14,25						
011336	Хлеб ржаной, кг	2 260,00	72,00	13,00	459,00	0,03	4,75	3,25	28,00	730,00	400,00	1 250,00
Обед		805	900,17	23,60	39,97	103,54	167,97	0,51	57,13	4,17	130,56	95,47
011381	Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	77,37
011545	Котлета домашняя п/ф, кг	100	303,58	9,60	24,80	26,63	58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	109,91
011412	Картофельное пюре, кг	200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	7,44
011335	Напиток фруктовый с ягодами, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
011336	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	10,75	10,00	31,25
1 нед. Пятница			1 351,86	60,04	38,26	189,97	614,21	1,07	178,35	9,53	389,61	169,19
550	Завтрак	550	546,86	24,95	22,36	61,78	247,40	0,16	5,06	3,20	258,29	48,15
200	Омлет натуральный, кг	200	279,84	18,97	19,95	4,78	230,40	0,16	2,38	169,14	24,40	331,00
200	Чай с молоком, кг	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00	0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
011344	Фрукт, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	5,00	11,00
011418	Батон витаминизированный, кг	25	72,00	2,08	0,88	14,25						
011336	Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Обед		830	805,01	35,08	15,90	128,19	366,81	0,91	173,29	6,34	131,32	121,04
011387	Солянка домашняя со сметаной, кг	250	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31
011400	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	280	290,75	21,18	7,96	34,45	343,48	0,40	25,95	2,49	46,63	52,63
011348	Напиток из плодов шиповника, кг	200	136,80	0,68	0,28	29,66						
011335	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
011336	Хлеб ржаной, кг	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Понедельник			1 546,21	53,04	47,70	329,62	329,62	1,34	22,37	8,05	345,67	302,15
550	Завтрак	550	656,12	15,58	21,57	99,24	173,77	0,48	5,40	1,70	239,08	51,29
40	Бульбород с маслом и сыром 5/10/25, порц	40	151,40	4,58	8,59	14,47	58,50	0,03	0,02	74,95	6,15	71,00
260	Каша рисовая молочная с маслом, кг	260	364,22	7,27	12,45	54,87	115,24	0,05	0,22	0,48	135,88	24,89
011467	Кисель с витаминами "Виташка", кг	200	22,50	1,93	0,21	12,68	0,03	0,08	5,03			
011341	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	10,25	10,00	31,25
011336	Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48	155,84	1,14	16,97	6,35	106,59	250,86
805	Обед	805	890,10	37,46	26,13	129,99	121,41	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
250	Суп гороховый куриный, кг	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,50	1,51	0,66	8,99	21,34
011385	Азу из свинины, кг	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,24	1,84	12,69	159,12	229,79
011414	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14				
011343	Чай лимонный с сахаром, кг	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,07	3,68	0,06	1,90	0,54
011335	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
011336	Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48	474,14	0,79	28,30	6,10	484,05	146,05
2 нед. Вторник			1 574,83	60,17	46,62	228,96	474,14	0,79	28,30	6,10	484,05	146,05
550	Завтрак	550	701,19	29,18	18,71	106,25	158,66	0,24	10,12	1,97	318,21	49,78
200	Мексиканский флан со сливками 150/50, кг	200	458,93	24,79	17,28	51,94	155,59	0,08	1,74	1,11	287,31	30,99
011762	Чай лимонный с сахаром, кг	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,07	3,68	0,06	1,90	0,54
011343	Фрукт, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	5,00	11,00
011418	Батон витаминизированный, кг	25	72,00	2,08	0,88	14,25						
011336	Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25

