

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

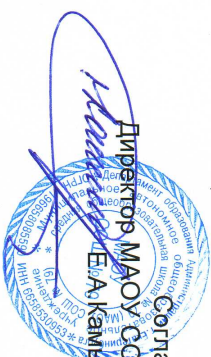
Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 79

Е.А. Камышанова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 10.11.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное однократное питание (обед)

1 - 4 класс, 162,95 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 162-95 (1-4) 2 смена

Организация Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	фосфор
1 нед. Понедельник													
1-4 классы													
Обед													
Закуска из вареной капусты с маслом, кг	011367	750	841,65	30,41	24,42	130,29	1 040,10	0,63	41,98	9,65	133,71	108,47	516,27
Суп гороховый куриный, кг	011385	60	37,80	0,52	3,08	2,44	0,57	0,19	8,38	0,86	17,10	10,47	516,27
Печень по-строгановски, кг	011856	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	11,40
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	150	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05	0,44	0,71	11,58	28,46	101,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,08	0,05	0,42	4,40	4,40	11,01
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,10	0,10	0,50	0,50	10,00	10,25	32,25
1 нед. Вторник													
Обед													
Салат из моркови с яблоками, кг	011441	750	805,77	28,76	26,46	111,87	709,81	0,52	24,33	3,84	160,02	98,54	400,27
Борщ Морской со сметаной, кг	011439	60	56,21	0,44	3,13	7,11	371,10	0,05	3,17	0,15	15,38	5,93	16,86
Плов с курицей и курдюком 2, кг	011530	200	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
Чай лимонный из сахаром, кг	011343	240	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	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	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Среда													
Обед													
Салат из белокочанной капусты с морковью, кг	011430	785	724,69	26,60	19,48	112,53	206,24	0,84	57,85	4,43	146,88	111,58	413,98
Рассольник пенинградский со сметаной, кг	011381	60	56,00	0,74	3,67	5,62	77,70	0,06	19,20	0,30	23,49	7,20	16,41
Резелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, порр 011943	011943	200	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,44	25,25	20,08	61,90
Картофельное пюре 2, кг	011941	100	156,28	13,39	6,73	9,61	22,69	0,31	1,38	0,84	14,58	20,06	142,67
Напиток фруктовый, кг	011951	150	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	200	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	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50	31,25
1 нед. Четверг													
Обед													
Закуска из свежих с маслом, кг	012001	750	731,84	29,93	23,40	103,41	279,01	0,78	25,30	4,74	101,57	154,78	463,66
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011366	60	51,48	0,92	3,10	4,45	1,14	0,47	2,79	0,47	9,26	13,11	22,80
Гуляш из свинины, кг	011397	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Булгур с томатом, кг	011483	90	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Чай с сахаром, кг	011342	150	195,50	5,67	5,12	34,55	7,62	0,01	0,10	0,02	0,15	0,15	137,12
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,10	0,10	0,50	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	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Пятница													
Обед													
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	011384	840	691,24	28,56	14,07	115,35	379,18	0,70	54,36	5,15	144,13	117,65	416,20
		200	93,66	2,88	5,68	8,62	81,77	0,08	20,78	0,74	36,90	15,72	48,10

	Рат из курдюк с овощами, кг	011577	240	248 06	17 78	7 10	29 55	294 41	0 23	28 58	1 90	44 58	56 63	230 10
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	500	61 52	0 20	0 05	15 07			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	1 00	20 00	20 50	64 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
	Фрукт, кг	011337	100	52 00	0 26	0 17	13 81	3 00	0 03	4 60	1 10	6 00	5 00	11 00
2 нед. Понедельник														
Обед	Закуска из ваешной капусты с маслом, кг	011367	750	854 76	31 59	25 67	130 14	127 41	0 94	19 59	6 27	103 82	215 36	526 02
	Суп гороховый куриный, кг	011385	60	37 80	0 52	3 08	2 44	0 57	0 19	9 26	1 76	35 81	31 49	98 11
	Ау из свинины, кг	011466	90	192 02	14 01	13 43	2 99	3 68	0 45	1 36	0 51	8 09	19 21	150 52
	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	150	233 88	7 05	4 61	44 97	25 20	0 12	0 44	0 42	4 00	4 40	11 00
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149 20	0 26	0 12	38 71	0 80			1 53	10 57	132 60	191 49
2 нед. Вторник	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61 50	1 93	0 21	12 68		0 08	0 05	0 50	10 25	32 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
	Обед		750	803 42	26 30	27 05	112 83	609 99	0 48	18 17	3 50	154 13	84 04	371 74
	Салат из моркови с яблоками, кг	011441	60	56 21	0 44	3 13	37 11	0 05	3 17	0 15	15 38	84 04	371 74	16 86
	Борщ со сметаной, кг	011382	200	107 19	3 10	5 70	11 84	85 84	0 06	13 27	0 93	34 57	18 66	52 90
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	90	186 93	14 79	12 02	4 00	142 05	0 08	0 96	0 36	33 36	21 33	162 15
	Рис припущенный с курдюком, кг	011436	150	243 60	4 02	5 56	42 97		0 11	0 20	0 71	38 90	15 62	82 34
	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91 50	0 23	0 11	22 76	11 00		0 43	0 15	3 45	2 25	4 00
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61 50	1 93	0 21	12 68		0 08	0 05	0 50	10 25	32 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
2 нед. Среда														
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью, кг	011430	835	709 56	27 61	18 23	110 63	287 73	0 58	62 75	4 78	175 64	143 40	440 99
	Суп куриный с картошкой и макаронными изделиями, кг	011386	60	56 00	0 74	3 67	5 82	77 70	0 06	19 20	0 30	23 49	7 20	16 41
	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	86 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	200	61 52	0 20	0 05	15 07	18 90	0 13	25 31	1 06	42 70	31 97	93 85
2 нед. Четверг	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
	Обед		750	807 77	35 30	21 02	114 90	36 96	0 44	146 71	4 04	120 97	108 96	456 41
	Закуска из свинины с маслом, кг	012001	60	51 48	0 92	3 10	5 45	1 14		2 79	0 47	9 26	13 11	22 80
	Соленья домашняя со сметаной, кг	011387	200	113 17	4 62	5 28	12 62	16 67	0 11	13 63	0 94	22 39	21 04	73 06
	Курдюк в сырном соусе, кг	011953	90	144 60	18 36	6 07	2 93	17 15	0 08	0 14	0 44	49 48	24 49	195 56
	Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	150	243 73	7 00	5 76	40 10		0 05		0 71	11 39	28 46	101 49
	Напиток из плодово-ягодных, кг	011348	200	136 80	0 68	0 28	29 66		0 01	130 00	0 28	0 20	1 60	
	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
2 нед. Пятница														
Обед	Расходный пенинградский со сметаной, кг	011381	840	117 54	3 29	5 61	13 87	90 97	1 02	43 37	5 19	123 02	116 48	420 71
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	240	268 24	16 18	11 96	25 11	8 04	0 55	27 39	1 83	35 12	20 08	61 90
	Чай с сахаром, кг	011342	200	61 52	0 20	0 05	15 07		0 02	0 02	0 15			220 81
	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	50	113 00	3 60	0 65	22 95		0 20	0 20	1 40	36 50	20 00	62 50
	Фрукт, кг	011337	100	52 00	0 26	0 17	13 81	3 00	0 03	4 60	1 10	6 00	5 00	11 00