

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 одноразовое питание (завтрак)

5 - 11 класс, 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	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	фосфор
Категория питающихся	№ рецепта											
Название												
5-11 классы												
1 нед. Понедельник		808.92	28.62	20.03	132.55	1 050.70	0.55	27.03	8.20	97.23	87.35	484.96
Завтрак	555	808.92	28.62	20.03	132.55	1 050.70	0.55	27.03	8.20	97.23	87.35	484.96
Печень по-столовски, кг	100	159.12	14.29	12.29	8.90	1 000.00	0.23	26.39	5.23	41.08	18.29	256.74
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180	291.11	8.42	6.88	48.12	49.90	0.06		0.85	13.90	34.15	121.97
Налипик из смеси сухихфруктов, кг	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	50	123.00	3.85	0.42	25.35		0.17	0.10	1.00	20.00	10.50	64.50
Хлеб ржаной, кг	25	56.50	1.80	0.33	11.48		0.10	0.10	0.70	18.25	10.00	31.25
1 нед. Вторник		782.83	29.88	18.86	120.16	283.06	0.60	8.79	3.92	132.08	89.27	405.72
Завтрак	550	782.83	29.88	18.86	120.16	283.06	0.60	8.79	3.92	132.08	89.27	405.72
Плов с курицей и курдюк 2, кг	250	485.07	22.17	17.73	57.09	282.99	0.24	4.81	1.47	73.68	48.23	277.64
Чай лимонный из сахаром, кг	200	61.76	0.25	0.06	14.77	0.07		3.68	0.06	1.90	0.54	1.08
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	113.00	3.60	0.65	22.95		0.20	0.20	1.40	36.50	20.00	62.50
Хлеб ржаной, кг	50	113.00	3.60	0.65	22.95		0.20	0.20	1.40	36.50	20.00	62.50
1 нед. Среда		607.64	24.37	10.33	104.51	47.57	0.81	27.77	3.99	116.39	94.30	366.92
Завтрак	550	607.64	24.37	10.33	104.51	47.57	0.81	27.77	3.99	116.39	94.30	366.92
Тертелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,	100	156.28	13.39	6.73	9.61	22.59	0.31	1.38	0.44	14.58	20.06	142.67
Картофельное пюре 2, кг	150	123.14	3.38	2.45	23.51	18.90	0.13	25.31	1.06	42.70	31.97	93.85
Налипик фруктовый, кг	200	92.22	0.15	0.08	23.09	6.08	0.00	0.77	0.10	2.61	1.77	3.40
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
Хлеб ржаной, кг	50	113.00	3.60	0.65	22.95		0.20	0.20	1.40	36.50	20.00	62.50
1 нед. Четверг		679.81	29.15	15.89	106.69	202.20	0.88	10.67	4.67	101.49	144.77	445.29
Завтрак	550	679.81	29.15	15.89	106.69	202.20	0.88	10.67	4.67	101.49	144.77	445.29
Гуляш из свинины, кг	90	173.75	15.45	9.31	6.47	194.08	0.50	3.58	0.70	17.54	29.48	172.03
Булгур с томатом, кг	160	208.54	6.05	5.46	36.85	8.12	0.01		1.56	27.30	79.48	146.26
Чай с сахаром, кг	200	61.52	0.20	0.05	15.07			0.10	0.02	0.15		
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
Хлеб ржаной, кг	50	113.00	3.60	0.65	22.95		0.20	0.20	1.40	36.50	20.00	62.50
1 нед. Пятница		555.92	26.17	8.51	94.15	306.68	0.60	30.17	4.40	103.09	99.49	366.69
Завтрак	550	555.92	26.17	8.51	94.15	306.68	0.60	30.17	4.40	103.09	99.49	366.69
Рагу из курицы с овощами, кг	250	258.40	18.52	7.39	30.78	306.68	0.24	29.77	1.98	46.44	58.99	239.69
Чай Каркаде с сахаром, кг	200	61.52	0.20	0.05	15.07			0.10	0.02	0.15		
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
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		822.71	29.94	21.32	132.82	35.13	0.90	2.15	4.52	63.92	215.36	503.78
Завтрак	555	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	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 расщепчатая, кг	011414	180	280,66	0,40	6,53	63,90	30,24	0,14	1,84	12,69	159,12	229,79
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,12	0,26	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	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	16,25	10,00	31,25
2 нед. Вторник												
Завтрак		555	766,48	25,75	19,92	118,01	153,05	0,48	1,83	3,11	124,55	356,19
Фрукты из куриного филе, кг	011435	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	3,38	21,33	152,15
Рис припущенный с куриной, кг	011347	190	308,55	5,09	7,04	54,43		0,13	0,25	49,27	19,79	104,29
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	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	16,25	10,00	31,25
2 нед. Среда												
Завтрак		550	541,30	22,68	7,96	95,15	106,49	0,52	29,59	4,08	142,77	361,84
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	40,57	41,47	116,08
Картофельное пюре 2, кг	011941	160	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		64,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,10	0,10	1,40	36,50	20,00
2 нед. Четверг												
Завтрак		555	769,62	33,56	14,39	120,20	17,15	0,42	130,34	3,32	102,35	92,64
Курица в сырном соусе, кг	011953	90	144,60	18,36	6,07	2,93	17,15	0,08	0,14	49,48	24,49	195,56
Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	190	308,72	8,87	7,30	50,79		0,07	0,90	14,42	36,05	128,56
Напиток из плодов шиповника, 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	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	16,25	10,00	31,25
2 нед. Пятница												
Завтрак		555	553,96	24,73	14,76	81,19	9,39	0,91	32,25	3,85	79,37	89,88
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	49,97	59,38
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		29,61
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	16,25	10,00	31,25