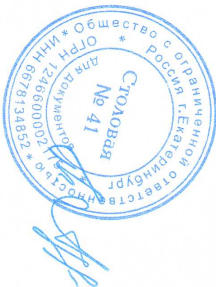


Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

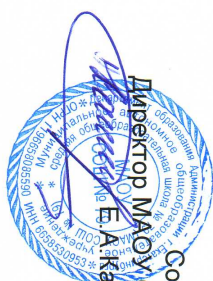
Н.С. Аристова



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 (обед)

5 - 11 класс, 192,84 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 192-84 (5-11) 2 смена

Организация	Вс	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питания	порции											
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Закуска из вареной капусты с маслом, кг	011367	965,24	35,10	29,83	145,05	1 173,09	0,71	52,52	11,32	160,49	128,80	594,35
Суп гороховый куриный, кг	011365	965,24	35,10	29,83	145,05	1 173,09	0,71	52,52	11,32	160,49	128,80	594,35
Пюре из картофеля, кг	011366	154,82	7,54	4,88	4,07	0,96	1,43	13,97	1,43	28,50	12,35	19,00
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011856	189,12	14,29	12,29	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011413	29,11	8,42	6,88	48,12	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011715	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,06	0,44	0,42	4,00	34,15	121,97
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
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												
Обед												
Салат из моркови с яблоками, кг	011441	946,89	33,36	32,81	128,51	1 019,24	0,61	30,39	4,43	193,01	116,58	469,01
Борщ Морской со сметаной, кг	011439	946,89	33,36	32,81	128,51	1 019,24	0,61	30,39	4,43	193,01	116,58	469,01
Плов с курицей и кукурузой 2, кг	011530	130,16	3,81	7,15	11,85	618,50	0,08	5,29	0,24	25,64	9,88	28,10
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	543,27	24,83	19,86	63,94	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90	65,38
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,76	0,25	0,06	14,77	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01	310,95
Хлеб ржаной, кг	011336	61,50	1,93	0,21	12,68	0,07	0,08	0,38	0,06	1,90	0,54	1,08
1 нед. Среда												
Обед												
Салат из белокочанной капусты с морковью, кг	011430	816,04	28,58	23,87	124,45	282,07	0,92	78,45	5,05	177,40	127,79	459,16
Расходник ленинградский со сметаной, кг	011381	156,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
Терфелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	146,83	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	14,67
Картофельное пюре 2, кг	011941	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Напиток фруктовый, кг	011951	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,07	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	123,00	3,85	0,42	29,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг												
Обед												
Закуска из свежих с маслом, кг	012001	857,46	34,38	28,85	119,10	321,90	0,86	31,91	5,65	120,01	186,71	542,46
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	857,46	34,38	28,85	119,10	321,90	0,86	31,91	5,65	120,01	186,71	542,46
Гуляш из свинины, кг	011367	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55	72,65
Булгур с томатами, кг	011483	180	6,80	6,14	41,46	9,14	0,01	7,53	1,75	30,71	89,41	164,54
Чай с сахаром, кг	011342	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
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. Пятница												
Обед												
Закуска из свежих с маслом, кг	012001	817,50	34,17	16,88	135,10	448,70	0,84	64,36	6,15	170,78	141,47	498,82

	Щи из свежей капусты со сметаной, кг	011384	250	117,08	3,00	7,10	10,77	102,22	0,10	25,97	0,92	46,13	19,65	60,12
	Рагу из курдюка с овощами, кг	011577	280	289,41			34,48	343,48	0,26	33,34	2,22	52,01	66,07	288,45
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,06	15,07			0,10	0,02	0,15		
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	75	184,50	5,78	0,63	38,03		0,25	0,15	1,50	30,00	30,75	96,75
	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	0,10	6,00	5,00	11,00
	2 нед. Понедельник													
	Обед													
	Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	880	979,03	36,41	31,12	145,32	157,52	1,06	27,65	7,64	127,18	256,82	613,17
	Суп гороховый гурный, кг	011365	100	63,00	0,87	5,13	4,07	0,95		13,97	1,43	28,50	12,35	19,00
	Ауу из свинины, кг	011466	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,56	0,20	44,76	39,36	122,64
	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,86	8,99	21,34	167,24
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	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	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. Вторник													
	Обед													
	Салат из моркови с яблоками, кг	011441	880	937,18	29,82	33,01	129,57	894,63	0,55	23,74	4,01	184,54	98,15	429,58
	Борщ со сметаной, кг	011392	250	133,98	3,87	7,12	11,85	618,50	0,08	5,29	0,24	28,54	9,88	429,58
	Фрикасе из курдюка филе, кг	011435	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
	Рис припущенный с курдюком, кг	011436	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
	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	10,00	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. Среда													
	Обед													
	Салат из белокачанной капусты с морковью, кг	011430	930	828,03	30,57	21,49	130,55	343,31	0,74	80,71	5,89	218,09	164,59	501,95
	Суп курдюный с картошкой и макаронными изделиями, кг	011386	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	0,12	29,96	27,65	85,27
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	100	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
	Картофельное пюре 2, кг	011941	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,06	15,07		0,10	0,02	0,15			
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,65	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
	2 нед. Четверг													
	Обед													
	Закуска из свежых с маслом, кг	012001	880	935,19	40,51	26,23	130,04	44,29	0,48	152,00	4,78	140,51	131,37	531,90
	Солонина домашняя со сметаной, кг	011387	250	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
	Курдюка в сырном соусе, кг	011953	100	160,66	20,40	6,74	3,25	19,06	0,09	0,15	0,49	54,96	27,22	217,29
	Макаронные изделия отварные №1/2, кг	011532	180	292,47	8,40	6,91	48,12		0,06	0,85	13,66	34,15		121,79
	Напиток из плодово-ягодных, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,80	
	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													
	Расолышкин ленинградский со сметаной, кг	011381	955	870,89	32,83	22,72	136,49	113,60	1,21	50,73	6,20	145,19	140,23	505,24
	Жаркое по доктору из свинины 2, кг	011470	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
	Чай с сахаром, кг	011342	200	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	75	184,50	5,78	0,63	38,03		0,25	0,15	1,50	30,00	30,75	96,75
	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	0,10	6,00	5,00	11,00