

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МДОУ 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 двухразовое питание

5 - 11 класс, 321,40 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 321,40 (5-11) 2-х разовое

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Бутерброд с сыром 10/25, порц	011864	550	655,12	16,72	16,95	107,17	109,91	0,45	19,22	2,94	236,08	94,68
Каша пшеница молотая с маслом, кг	011355	35	107,60	4,57	3,62	14,47	16,50	0,03	0,02	74,75	6,15	70,85
Напиток витаминизированный "Витолше", кг	011340	240	356,42	8,48	11,81	53,98	93,41	0,19	0,19	1,52	120,08	65,28
Батон витаминизированный, кг	011418	200	6,10		1,53							
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03		4,75	3,25	16,25
Обед		50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	880	966,24	35,10	29,83	145,05		0,71	52,52	11,32	160,49	128,80
Суп гороховый кружный, кг	011355	100	63,00	0,87	5,13	4,07	0,95		13,97	1,43	28,50	12,35
Печенья по-строгановски, кг	011856	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,75	39,36
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	189,12	14,29	12,29	8,90	1000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29
Напиток из смеси сухихфруктов, кг	011715	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Вторник												
Завтрак												
Запеканка творожно-рисовая со сметаной 130/20, кг	012000	550	1 631,73	56,36	50,25	238,25	1 115,74	1,03	35,93	5,76	405,00	156,39
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	684,84	25,00	17,44	105,74	96,51	0,42	5,53	1,32	211,99	39,81
Фрукт, кг	011337	200	442,83	20,67	16,01	55,13	93,51	0,27	0,73	0,51	182,84	21,56
Батон витаминизированный, кг	011418	100	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
Обед		25	56,50	1,80	0,88	14,25		0,10		4,75	3,25	16,25
Салат из моркови с яблоками, кг	011441	880	946,89	33,36	32,81	128,51	1 019,24	0,61	30,39	4,43	193,01	116,58
Борщ Морной со сметаной, кг	011439	100	93,69	0,74	5,21	11,85	618,50	0,08	5,29	0,24	25,64	9,88
Плов с курицей и курумой 2, кг	011530	250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Среда												
Завтрак												
Котлета домашняя, кг	011547	550	1 570,93	62,31	39,50	247,61	312,73	1,65	83,53	8,91	258,15	322,29
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	754,89	33,73	15,63	123,16	30,67	0,72	5,08	3,86	80,76	194,50
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	160	186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02
Батон витаминизированный, кг	011343	200	249,47	7,52	4,92	41,97	26,88	0,13		1,63	11,28	141,44
Хлеб ржаной, кг	011336	50	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
Обед		50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06	0,20	1,40	9,50	6,50
Салат из белокачанной капусты с морковью, кг	011430	905	816,04	3,60	0,65	22,95	282,07	0,92	78,45	5,05	177,40	20,00
		100	93,34	1,23	6,12	9,37	129,50	0,10	32,00	0,49	39,15	12,00

	Расходный пенинграсный со сметаной, кг	011381	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,47
	Тертельная мясная с рисом с томатным соусом 80/20, порц	011943	100	156,28	13,39	6,73	9,61	22,69	0,31	1,38	0,44	14,56	20,06	142,67
	Картофельное пюре 2, кг	011941	180	141,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	36,37	112,62
	Напиток фруктовый, кг	011951	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,17	0,10	2,61	1,77	3,40
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	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	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
				1 606,34	54,40	46,15	247,22	446,81	1,25	32,50	8,22	415,42	270,52	465,75
1 нед. Четверг			550	746,88	20,02	17,31	128,12	123,91	0,40	0,99	2,98	295,41	83,81	389,04
Завтрак	Бутерброд с сыром 10/25, порц	011864	35	107,60	4,57	3,62	14,47	16,50	0,03		0,02	74,75	6,15	70,65
	Каша дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	240	369,76	7,92	11,12	58,98	93,41	0,14	0,19	1,14	119,26	48,91	193,44
	Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,55	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед	Завсма из свейлы с маслом, кг	012001	100	85,46	1,53	5,16	119,10	321,90	0,86	31,91	5,65	120,01	186,71	542,46
	Суп курный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	250	164,48	4,85	6,61	22,16	96,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
	Пудинг из свинины, кг	011397	100	193,06	17,17	10,35	7,19	216,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14
	Булгур с томатом, кг	011483	180	234,60	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	200	61,52	0,20	0,05	15,07							
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,88		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
1 нед. Пятница			550	1 539,38	67,97	31,52	247,32	510,20	1,23	64,80	8,77	278,77	222,82	448,90
Завтрак	Курлица в сырном соусе, кг	011853	550	721,88	33,80	14,64	112,22	61,51	0,39	0,44	2,61	107,99	81,35	398,98
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	144,60	18,36	6,07	2,93	17,15	0,08	0,14	0,44	49,48	24,49	195,56
	Чай с сахаром, кг	011342	200	256,76	7,48	6,12	42,77	44,35	0,06		0,76	12,36	30,36	108,42
	Хлеб ржаной, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06	0,10	0,02	0,15		32,50
Обед	Батон витаминизированный, кг	011336	50	113,00	3,60	0,55	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	955	817,50	34,17	16,88	135,10	448,70	0,84	64,36	6,15	107,78	141,47	498,82
	Щи из свейлы капуста со сметаной, кг	011394	250	117,08	3,60	7,10	10,77	102,22	0,10	25,97	0,92	46,13	19,65	60,12
	Рез из курлицы с овощами, кг	011577	280	289,41	20,74	8,28	34,48	343,48	0,26	33,34	2,22	52,01	66,07	268,45
	Чай каркаде с сахаром, кг	011947	75	184,50	5,78	0,63	38,03		0,25	0,15	1,50	30,00	30,75	96,75
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	75	61,52	0,20	0,05	15,07		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,55	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			550	1 721,35	51,10	55,00	262,49	347,90	1,37	26,15	9,50	289,16	306,30	425,74
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	742,32	14,69	23,89	117,17	190,38	0,31	0,51	1,86	171,98	49,48	238,30
	Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	240	336,20	6,22	11,49	50,65	106,38	0,05	0,21	0,44	125,43	22,98	143,00
	Чай каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15		
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,55	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед	Завсма из кашеной капусты с маслом, кг	011367	100	63,00	0,87	5,13	145,32	157,52	1,06	27,65	7,64	127,18	256,82	613,17
	Суп гороховый крупный, кг	011385	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
	Азу из свинины, кг	011466	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,54
	Каша гречневая рассычатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,66	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	12,88		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												
Завтрак												
Омлет натуральный, кг	011358	550	1459,29	53,17	54,38	189,65	1128,10	0,71	32,28	7,24	384,58	141,34
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	279,84	18,97	19,95	59,08	233,47	0,16	8,54	3,24	200,04	43,19
Фрукт кг	011337	200	61,76	0,25	0,06	14,77	230,40	0,07	0,16	2,38	169,14	24,40
Батон витаминизированный, кг	011418	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб ржаной, кг	011336	25	76,50	2,08	0,88	14,25		0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
Обед												
Салат из моркови с яблоками, кг	011441	880	937,18	29,82	33,01	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Борщ со сметаной, кг	011382	100	93,69	0,74	5,21	129,57	894,63	0,55	23,74	4,01	164,54	98,15
Фрикасе из курного филе, кг	011435	250	133,98	3,87	7,12	11,85	618,50	0,08	5,29	0,24	25,64	8,98
Рис припущенный с куриной, кг	011436	100	207,70	16,43	13,36	14,81	107,30	0,08	16,58	1,17	43,21	23,33
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	180	292,31	4,82	6,67	51,66	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,13	0,43	0,15	3,45	2,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
2 нед. Среда												
Завтрак												
Бутерброд с сыром 10/25, порц	011864	550	736,67	20,22	16,87	11,48	467,22	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	35	107,60	4,57	3,62	128,73	123,91	0,34	0,59	0,02	74,75	6,15
Чай с молоком, кг	011344	240	360,55	8,13	10,68	259,28	16,50	0,03	81,30	2,43	298,00	114,63
Батон витаминизированный, кг	011418	200	86,52	1,85	1,04	17,47	93,41	0,08	0,19	1,00	121,85	79,73
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	14,00	0,20	0,20	0,02	60,15	5,50
Обед												
Салат из белокочанной 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
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011366	100	93,34	1,23	6,12	9,37	123,90	0,10	32,00	0,49	39,15	12,00
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	28,98	27,65
Картофельное пюре 2, кг	011947	100	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08
Чай Каркаде с сахаром, кг	011941	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15	20,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	22,35	267,53	0,17	0,10	1,00	20,00	64,50
2 нед. Четверг												
Завтрак												
Гречка из свинины, кг	011397	90	173,75	15,45	9,31	6,47		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Булгур с маслом, кг	011915	160	209,42	6,56	3,90	15,07	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	28,50	29,16	0,00	4,75	1,49	24,59	88,04
Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	22,95		0,10	0,02	0,15	9,50	6,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,80	0,65	22,95		0,06	0,20	1,40	36,50	20,00
Обед												
Закуска из свеклы 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
Солонча домашний со сметаной, кг	011387	100	85,80	1,53	5,16	9,08	1,90	0,14	4,66	0,79	15,43	21,85
Курочка в сырном соусе, кг	011953	250	57,77	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31
Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	100	160,66	20,40	6,74	3,25	19,06	0,09	0,15	0,49	54,98	27,22
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	180	292,47	8,40	6,91	48,12		0,06	0,85	0,85	13,66	34,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,65		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
2 нед. Пятница												
Завтрак												
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	550	723,52	16,25	20,15	111,18	291,04	0,53	5,42	2,92	166,48	91,78
Каша пшеница молочная с маслом, кг	011355	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03	0,19	1,52	5,15	3,25
Кисель с витаминами "Витопек", кг	011341	200	356,42	8,48	11,81	53,98	93,41	0,19	0,19		120,08	65,28
			22,50			5,75	0,03	0,08	5,03			

Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,26		0,03	0,20	1,40	4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,96		0,20	0,20	6,20	36,50	20,00	62,50
Обед		955	870,89	32,83	22,72	136,49	113,00	1,21	50,73	105	145,19	140,23	505,24
Рассолыник ленинградский со сметаной, кг	011381	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	2,14	31,57	25,10	77,37
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	0,02	40,97	59,38	257,61
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,15	1,50	30,00	30,75	96,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	75	184,50	5,78	0,63	38,03		0,25	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
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	0,10	6,00	5,00	11,00