



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 15
Н.А. Панкова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одnorазовое 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	№ рецепта	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник													
Завтрак			721,24	28,56	19,97	108,91	1 049,90	0,55	26,69	7,80	93,38	82,95	473,96
Печень по-строгановски, кг	011856	555	721,24	28,56	19,97	108,91	1 049,90	0,55	26,69	7,80	93,38	82,95	473,96
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
Чай с сахаром, кг	011342	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
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
1 нед. Вторник													
Завтрак			784,54	30,74	20,66	115,53	317,02	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	550	784,54	30,74	20,66	115,53	317,02	0,53	9,27	3,40	122,67	85,05	407,78
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	250	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01	310,95
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	20,50	1,08
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
1 нед. Среда													
Завтрак			714,73	31,48	16,68	113,05	245,88	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Гуляш из свинины, кг	011397	555	714,73	31,48	16,68	113,05	245,88	0,97	4,28	4,33	70,58	217,17	516,68
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14
Чай с сахаром, кг	011342	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
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
1 нед. Четверг													
Завтрак			629,95	25,89	15,38	97,36	90,21	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Терфелка с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	011552	555	629,95	25,89	15,38	97,36	90,21	0,79	44,91	3,63	116,06	94,11	383,22
Картофельное пюре, кг	011412	100	180,28	16,00	7,46	11,16	23,46	0,37	1,51	0,52	17,07	23,74	170,12
Напиток фруктовый с ягодами, кг		180	177,94	3,96	7,08	26,63	58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43	109,91
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
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
1 нед. Пятница													
Завтрак			607,05	27,51	8,98	100,94	343,48	0,67	156,15	4,47	85,08	84,73	330,60
Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	011400	550	607,05	27,51	8,98	100,94	343,48	0,67	156,15	4,47	85,08	84,73	330,60
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	250	290,75	21,18	7,96	34,45	343,48	0,40	25,95	2,49	46,63	52,63	234,85
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
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

2 нед. Понедельник															
Завтрак															
Азу из свинины, кг				555	735,28	29,03	21,26	100,00	34,40	0,00	6,39	4,16	61,03	211,50	403,06
Каша гречневая рассыпчатая, кг				100	213,36	15,57	14,92	100,00	34,40	0,00	6,39	4,16	61,03	211,50	403,06
Чай лимонный с сахаром, кг				180	280,66	8,46	5,53	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				200	61,76	0,25	0,06	63,96	30,24	0,14	3,68	0,06	12,69	159,12	229,79
Хлеб ржаной, кг				50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,07	0,17	0,10	1,00	1,90	0,54	1,08
				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															
Фрикасе из куриного филе, кг				555	739,65	27,11	20,80	107,91	200,10	0,48	1,60	2,97	122,63	72,94	363,78
Рис припущенный с курицей 2, кг				100	207,70	16,43	13,36	4,45	200,10	0,48	1,60	2,97	122,63	72,94	363,78
Чай с сахаром, кг				180	290,94	4,83	6,64	51,56	157,03	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				200	61,52	0,20	0,05	51,56	50,35	0,13	0,23	0,85	46,92	18,75	98,98
Хлеб ржаной, кг				50	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
2 нед. Среда															
Завтрак															
Филе минтая с овощами в соусе, кг				555	605,31	25,75	12,78	97,76	245,05	0,47	69,73	4,02	163,61	131,42	408,68
Картофельное пюре, кг				100	146,46	15,79	4,88	9,36	183,73	0,03	3,98	0,79	59,02	58,69	189,01
Напиток яблочно-ягодный, кг				180	177,94	3,96	7,08	26,63	58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43	109,91
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				200	101,40	0,35	0,07	24,94	3,00	0,03	37,12	0,34	12,40	5,80	14,00
Хлеб ржаной, кг				50	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
2 нед. Четверг															
Завтрак															
Ромштекс куринный, кг				555	770,01	33,58	20,38	115,53	126,06	0,42	23,65	4,19	98,41	149,85	455,67
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг				100	232,70	21,07	9,81	14,96	7,30	0,13	1,02	0,78	21,45	28,69	191,30
Напиток фруктовый с ягодами, кг				180	265,59	6,59	9,73	41,00	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
Хлеб ржаной, кг				50	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
2 нед. Пятница															
Завтрак															
Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг				550	643,04	25,26	14,48	104,80	10,19	1,05	24,89	4,54	77,62	80,28	329,36
Напиток из смеси сухофруктов, кг				250	314,34	19,34	13,62	29,27	9,39	0,78	24,25	2,42	35,37	45,38	222,61
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,80	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг				50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50