



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
5 - 11 класс, 321,40 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

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

Организация Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник													
Завтрак													
Бутерброд с маслом и сыром 5/10/25, порц	011863	640	718,87	18,55	28,44	233,15	1 377,39	1,07	57,34	11,81	386,37	200,90	472,53
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	011355	40	151,40	4,58	8,59	98,06	206,05	0,36	19,13	2,32	256,23	88,85	380,70
Фрукт, кг	011337	250	371,27	8,83	12,30	56,23	97,30	0,20	0,20	1,59	126,08	68,00	234,75
Кисель с витаминами "Витлошка", кг	011341	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	011418	200	22,50			5,75	0,03	0,08	5,03		4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,03	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Обед													
Суп гороховый куриный, кг	011385	860	1 078,46	39,90	31,16	11,48	1 171,34	0,71	38,22	9,50	128,14	112,05	564,35
Печенье по-строгановски, кг	011856	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
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	0,10	0,85	13,90	34,15	121,97
Булочные изделия в ассортименте	011489	200	61,52	0,20	0,05	15,07				0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	80	336,00	7,60	8,90	56,70							
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
1 нед. Вторник													
Завтрак													
Пудинг из творога со стружкой 150/50, кг	011779	550	1 568,97	60,51	45,70	11,48	537,86	0,73	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Чай с сахаром, кг	011342	200	663,78	27,63	17,93	232,89	134,12	0,17	34,68	5,59	341,33	143,09	354,73
Фрукт, кг	011337	200	421,76	23,29	16,51	102,42	131,12	0,01	4,97	1,30	167,96	31,38	257,55
Батон витаминизированный, кг	011418	100	61,52	0,20	0,05	15,07	3,00	0,03	0,17	0,48	138,81	13,13	199,05
Хлеб ржаной, кг	011336	25	52,00	0,26	0,17	13,81		0,10	0,10	0,02	0,15		
Обед													
Борщ Морской со сметаной, кг	011439	830	905,20	32,88	22,77	11,48	403,74	0,56	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Плов с курицей и курдюком 2, кг	011530	250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	29,71	4,29	173,37	111,70	451,91
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	250	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	15,89	1,29	54,70	31,90	65,38
Булочные изделия в ассортименте	011489	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		5,39	1,64	82,52	54,01	310,95
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	80	336,00	7,60	8,90	56,70			3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
1 нед. Среда													
Завтрак													
Котлета домашняя, кг	011547	670	1 746,62	78,68	44,74	11,48	397,26	1,57	27,04	7,65	151,79	77,70	469,41
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	207,39	20,23	9,17	9,97	56,16	0,58	7,31	2,70	65,24	312,27	369,13
Соус томатный, кг	011550	180	258,76	7,48	6,12	42,77	4,13	0,38	1,33	0,86	23,98	28,91	201,66
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	40	35,07	0,64	2,07	3,82	44,35	0,06	2,19	0,76	12,36	30,36	108,42
Фрукт, кг	011337	200	61,76	0,25	0,06	14,77	7,61	0,01	3,68	0,33	4,00	4,64	10,46
Батон витаминизированный, кг	011418	100	52,00	0,26	0,17	13,81	0,07		0,06	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Обед													
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	860	1 055,13	46,20	26,14	11,48	341,10	0,99	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Гуляш из свинины, кг	011397	250	164,48	4,95	6,61	163,30	95,22	0,10	19,73	4,95	86,56	234,57	569,70
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	193,06	17,17	10,35	22,16	215,64	0,56	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
Чай с сахаром, кг	011342	180	280,66	8,46	5,53	7,19	30,24	0,14	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14
Булочные изделия в ассортименте	011489	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	1,84	159,12	229,79
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	80	336,00	7,60	8,90	56,70							
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц
 Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг
 Напиток из цикория с молоком, кг
 Хлеб ржаной, кг
 Йогурт 125г, шт

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной, кг
 Тефтели с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг
 Картофельное пюре, кг
 Напиток фруктовый с ягодами, кг
 Булочные изделия в ассортименте
 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг
 Хлеб ржаной, кг

1 нед. Пятница

Завтрак

Омлет натуральный, кг
 Чай с молоком, кг
 Фрукт, кг
 Батон витаминизированный, кг
 Хлеб ржаной, кг

Обед

Суп-пюре с тыквой и грибами, кг
 Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг
 Напиток из плодов шиповника, кг
 Булочные изделия в ассортименте
 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг
 Хлеб ржаной, кг

2 нед. Понедельник

Завтрак

Бутерброд с маслом и сыром 10/15/25, порц
 Каша рисовая молочная с маслом, кг
 Кисель с витаминами "Витолка", кг
 Фрукт, кг
 Батон витаминизированный, кг
 Хлеб ржаной, кг

Обед

Суп гороховый куриный, кг
 Азу из свинины, кг
 Каша гречневая рассыпчатая, кг
 Чай лимонный с сахаром, кг
 Булочные изделия в ассортименте
 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг
 Хлеб ржаной, кг

2 нед. Вторник

Завтрак

Мексиканский Флан со стружкой 150/50, кг
 Чай лимонный с сахаром, кг
 Фрукт, кг
 Батон витаминизированный, кг
 Хлеб ржаной, кг

Обед

Борщ со сметаной, кг
 Фрикасе из куриного филе, кг
 Рис припущенный с курицей 2, кг
 Чай с сахаром, кг

011362	585	636,40	16,85	23,39	101,13	187,04	0,10	0,34	0,85	214,96	79,68	268,80
011775	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
011339	200	300,46	6,77	8,90	49,66	77,84	0,07	0,16	0,83	101,54	66,44	169,36
011336	200	105,09	2,97	1,78	19,34	25,20		0,18	0,02	108,27	9,99	82,89
011501	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
011381	860	767,38	5,00	1,88	17,88							
011552	250	146,93	4,12	7,26	115,83	194,43	0,83	63,19	4,29	143,63	113,96	439,34
011412	100	180,28	16,00	7,46	11,16	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
011489	180	177,94	3,96	7,08	26,63	23,46	0,37	1,51	0,52	17,07	23,74	170,12
011335	200	92,22	0,28	0,09	22,75	58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43	109,91
011336	80	336,00	7,60	8,90	56,70	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
011358	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
011344	550	1663,89	62,83	54,27	11,48	834,61	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
011337	200	279,84	24,95	22,36	229,86	247,40	0,89	171,79	8,60	423,59	149,51	417,01
011418	200	86,52	18,97	19,95	61,78	230,40	0,16	5,06	3,20	258,29	48,15	435,50
011418	100	52,00	1,85	1,04	4,78	14,00		0,16	2,38	169,14	24,40	331,00
011336	25	72,00	2,08	0,88	13,81	3,00	0,03	0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
011513	25	56,50	1,80	0,33	14,25		0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
011400	830	1117,03	37,87	31,91	11,48	587,21	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
011348	250	235,48	4,69	14,23	168,08	243,73	0,73	166,73	5,41	165,31	101,36	398,53
011489	250	290,75	21,18	7,96	33,45	343,48	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,40	25,95	2,49	46,63	52,63	234,85
011336	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
011467	650	1594,81	52,51	54,20	229,94	378,43	1,38	26,86	7,14	366,39	290,39	445,08
011341	50	714,21	16,71	28,11	98,82	219,59	0,29	5,34	1,19	263,81	44,78	294,91
011337	250	213,00	5,84	14,94	14,58	108,75	0,03	0,03	0,03	110,15	7,60	98,45
011418	200	350,21	7,00	11,97	52,76	110,81	0,05	0,22	0,46	130,66	23,93	148,96
011337	100	52,00	0,26	0,17	5,75	0,03	0,08	5,03	0,10	6,00	5,00	11,00
011418	25	72,00	2,08	0,88	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	4,75	3,25	16,25
011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
011385	860	880,60	35,80	26,09	131,12	158,84	1,09	21,52	5,95	102,59	245,61	595,25
011466	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
011414	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
011343	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
011489	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
011335	80	336,00	7,60	8,90	56,70							
011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
011780	550	672,72	30,58	18,69	230,24	475,32	0,70	27,71	5,70	430,40	132,53	398,08
011343	200	430,45	26,19	17,27	97,40	159,84	0,22	9,58	2,07	274,56	46,51	398,50
011337	200	61,76	0,25	0,06	14,77	156,77	0,07	1,20	1,21	243,65	27,72	338,92
011418	100	52,00	0,26	0,17	5,75	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
011382	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03		0,70	4,75	3,25	16,25
011435	860	1151,43	36,43	36,11	132,85	316,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
011435	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,08	18,13	3,63	155,84	86,02	397,66
011478	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
011342	180	290,94	4,83	6,64	51,56	50,35	0,13	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,23	0,85	46,92	18,75	98,98

2 нед. Среда	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011336	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
	Завтрак				1 555,49	60,74	44,20	230,99	0,82	90,72	6,85	235,80	224,70	415,77
	Супфле из микта с рисом, кг		011468	555	663,08	25,40	22,85	90,64	0,31	29,37	2,55	131,40	103,12	356,80
	Картофельное пюре, кг		011412	100	223,11	15,29	13,65	8,96	0,01	0,74	0,64	49,57	50,19	103,13
	Чай с сахаром, кг		011342	180	177,94	3,96	7,08	26,63	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43	109,91
	Батон витаминизированный, кг		011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07	0,10	0,02	0,02	0,15	6,50	32,50
	Хлеб ржаной, кг		011336	50	144,00	4,15	1,75	28,50	0,06	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Обед			25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг		011386	880	892,41	35,34	21,35	140,35	0,52	61,35	4,30	104,40	121,58	474,74
	Гуляш из курицы, кг		011423	250	164,48	4,95	6,61	22,16	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг		011413	100	165,42	17,63	7,08	7,18	0,11	3,97	0,70	17,87	28,73	179,00
	Напиток яблочно-ягодный, кг		011413	180	291,11	8,42	6,88	48,12	0,06	0,03	0,85	13,90	34,15	121,97
	Фрукт, кг		011337	200	101,40	0,35	0,07	24,94	0,03	37,12	0,34	12,40	5,80	14,00
2 нед. Четверг	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011335	100	52,00	0,26	0,17	13,81	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	Хлеб ржаной, кг		011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Завтрак			25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц		011362	560	1 744,92	60,63	57,98	238,47	0,63	40,92	6,71	298,20	233,52	386,94
	Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг		011356	35	640,55	16,66	23,75	99,57	0,15	0,28	1,85	181,80	67,61	259,15
	Какао с молоком, кг		011608	200	159,60	2,10	10,82	14,25	0,03	84,00	0,00	5,15	3,25	16,55
	Йогурт 125г, шт		011501	200	308,14	6,60	9,27	49,15	0,12	0,16	0,95	99,38	40,76	161,20
	Обед			125	101,56	2,95	1,79	18,29	0,00	0,12	0,90	77,27	23,60	81,40
	Соленья домашняя со сметаной, кг		011387	860	1 104,37	43,98	34,22	138,90	0,48	40,64	4,86	116,40	165,91	514,74
	Ромштекс куриный, кг		011522	250	141,46	5,77	6,60	15,78	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг		011539	100	232,70	21,07	9,81	14,96	0,13	1,02	0,78	21,45	28,69	191,30
	Напиток фруктовый с ягодами, кг		011489	180	265,59	6,59	9,73	41,00	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18
	Булочные изделия в ассортименте		011335	200	92,22	0,28	0,09	22,75	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011335	80	336,00	7,60	8,90	56,70	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Хлеб ржаной, кг		011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Пятница	Завтрак			25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Омлет с сыром, кг		011359	550	1 436,48	54,47	52,74	190,98	0,16	45,13	8,66	480,80	151,71	438,55
	Чай с молоком, кг		011344	200	300,44	20,21	21,66	61,92	0,03	5,06	3,09	316,95	49,80	468,80
	Фрукт, кг		011337	100	86,52	1,85	1,04	4,92	0,16	0,20	2,27	227,80	26,05	364,30
	Батон витаминизированный, кг		011418	200	52,00	0,26	0,17	17,47	0,03	0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
	Хлеб ржаной, кг		011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	Обед			25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Суп-пюре с тыквой и грибами, кг		011513	830	869,02	28,28	28,68	129,05	0,14	40,07	5,58	163,85	101,91	408,29
	Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг		011392	250	235,48	4,69	14,23	23,12	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
	Напиток из смеси сухофруктов, кг		011715	200	314,34	19,34	13,62	29,27	0,78	24,25	2,42	35,37	45,38	222,61
	Булочные изделия в ассортименте		011489	80	149,20	0,26	0,12	38,71	0,08	0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		011335	25	336,00	7,60	8,90	56,70	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Хлеб ржаной, кг		011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	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