

Утверждаю:
Директор ООО Столовая № 41
Н.С. Аристова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 15
Н.А. Панкова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025
Комплекс одноразовое питание (завтрак)
5 - 11 класс (родительская плата), 128,56 руб.

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 128,56 (5-11) 1 смена

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 128,56 (5-11) 1 смена

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			672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	73,84	422,57	
1 нед. Понедельник		550	672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	73,84	422,57	
Завтрак	011856	90	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62	
Печень по-строгановски, кг	011856	90	170,21	12,86	11,06	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97	
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	180	291,11	8,42	6,88	15,07			0,10	0,02	0,15			
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	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			3,70	0,09	2,77	2,97	6,48	
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	30	31,83	0,24	3,05	1,05	11,34		0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95
1 нед. Вторник		555	757,35	28,25	21,56	109,66	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95	
Завтрак	011530	250	485,07	22,17	17,73	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64	
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08	
Чай лимонный с сахаром, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
Хлеб ржаной, кг	011369	30	31,02	0,18	3,03	0,98	1,35		0,76	0,09	4,37	3,51	6,48	
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369		666,02	28,08	18,47	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72	
1 нед. Среда		550	666,02	28,08	18,47	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72	
Завтрак	011397	90	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03	
Гуляш из свинины, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79	
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15			
Чай с сахаром, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
Хлеб ржаной, кг	011367	30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51	5,40	
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367		572,18	23,24	10,09	97,74	51,35	4,79	32,73	3,51	106,68	90,70	354,44	
1 нед. Четверг		555	572,18	23,24	10,09	97,74	51,35	4,79	32,73	3,51	106,68	90,70	354,44	
Завтрак	011943	100	152,69	13,39	6,33	9,61	22,59	4,37	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67	
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,	011941	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62	
Картофельное пюре 2, кг	011951	200	92,22	0,15	0,08	23,09		0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40	
Напиток фруктовый, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
Хлеб ржаной, кг			555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69	
1 нед. Пятница		550	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69	
Завтрак	011577	250	258,40	18,52	7,39	30,78	306,68	0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69	
Рагу из курицы с овощами, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15			
Чай Каркаде с сахаром, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50	
Хлеб ржаной, кг			759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21	
2 нед. Понедельник														

Завтрак		550	759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21
Азу из свинины, кг	011466	90	192,02	14,01	13,43	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
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	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
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51	5,40
2 нед. Вторник			689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
Завтрак		550	689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
Рис припущенный с куркумой, кг	011436	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
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
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	30	31,02	0,18	3,03	0,98	1,35		0,76	0,09	4,37	3,51	6,48
2 нед. Среда			513,71	22,59	8,44	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
Завтрак		555	513,71	22,59	8,44	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
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	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	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		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Четверг			801,57	37,48	27,36	102,24	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
Завтрак		555	801,57	37,48	27,36	102,24	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
Курица в сырном соусе, кг	011953	100	264,98	25,02	16,77	1,66	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011539	180	265,59	6,59	9,73	41,00	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18
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	1,00	20,00	20,50	64,50
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			641,64	24,79	14,82	104,82	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
Завтрак		555	641,64	24,79	14,82	104,82	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
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	40,97	59,38	257,61
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	50	123,00	3,85	0,42	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		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25