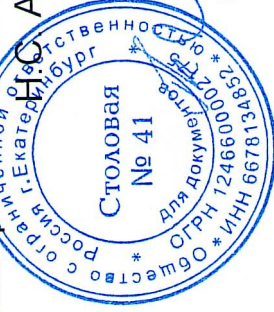


Утверждаю:  
Директор ООО Столовая № 41  
И.С. Аристова



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



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025.  
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                                           | Вес       | Ккал | Белки  | Жиры  | Углеводы | A      | B1       | C    | Fe    | Ca   | Mg     | Фосфор |
|-------------------------------------------------------|-----------|------|--------|-------|----------|--------|----------|------|-------|------|--------|--------|
| Категория питающихся                                  | порции    |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Название                                              | № рецепта |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| 5-11 классы                                           |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| 1 нед. Понедельник                                    |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Обед                                                  |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг          | 011368    | 880  | 920,66 | 34,96 | 34,81    | 120,85 | 1 209,14 | 0,71 | 50,55 | 9,79 | 137,38 | 121,95 |
| Суп гороховый куриный, кг                             | 011385    | 100  | 106,10 | 0,79  | 10,18    | 120,85 | 1 209,14 | 0,71 | 50,55 | 9,79 | 137,38 | 121,95 |
| Печень по-строгановски, кг                            | 011856    | 250  | 154,82 | 7,54  | 4,88     | 3,50   | 37,80    | 0,24 | 12,33 | 0,30 | 9,24   | 9,90   |
| Макаронные изделия отварные (масло слив), кг          | 011413    | 100  | 189,12 | 14,29 | 12,29    | 21,11  | 121,44   | 0,23 | 11,58 | 2,20 | 44,76  | 39,36  |
| Чай с сахаром, кг                                     | 011342    | 180  | 291,11 | 8,42  | 6,88     | 8,90   | 1 000,00 | 0,06 | 26,39 | 5,23 | 41,08  | 18,29  |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                 | 011335    | 200  | 61,52  | 0,20  | 0,05     | 48,12  | 49,90    | 0,10 | 0,85  | 0,85 | 13,90  | 34,15  |
| Хлеб ржаной, кг                                       | 011336    | 25   | 61,50  | 1,93  | 0,21     | 15,07  |          | 0,08 | 0,10  | 0,02 | 0,15   | 10,25  |
| 1 нед. Вторник                                        |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Обед                                                  |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг   | 011369    | 880  | 956,60 | 33,21 | 37,70    | 11,48  | 405,24   | 0,10 | 0,05  | 0,50 | 10,00  | 10,25  |
| Борщ Морской со сметаной, кг                          | 011439    | 100  | 103,40 | 0,59  | 10,10    | 11,93  | 405,24   | 0,53 | 27,63 | 4,48 | 181,94 | 118,40 |
| Плов с курицей и кукумой 2, кг                        | 011530    | 250  | 130,16 | 3,81  | 7,15     | 3,27   | 4,50     | 0,08 | 2,52  | 0,29 | 14,57  | 11,70  |
| Чай лимонный с сахаром, кг                            | 011343    | 280  | 543,27 | 24,83 | 19,86    | 13,80  | 83,72    | 0,27 | 5,39  | 1,29 | 54,70  | 31,90  |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                 | 011335    | 200  | 61,76  | 0,25  | 0,06     | 63,94  | 316,95   | 0,08 | 3,68  | 0,06 | 82,52  | 54,01  |
| Хлеб ржаной, кг                                       | 011336    | 25   | 61,50  | 1,93  | 0,21     | 14,77  | 0,07     | 0,10 | 0,05  | 0,50 | 10,00  | 10,25  |
| 1 нед. Среда                                          |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Обед                                                  |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Закуска из квашеной капусты с маслом, кг              | 011367    | 880  | 924,71 | 35,32 | 33,20    | 11,48  | 342,00   | 0,10 | 0,10  | 0,70 | 18,25  | 10,00  |
| Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг  | 011386    | 100  | 107,00 | 0,82  | 10,13    | 126,38 | 342,00   | 0,99 | 32,96 | 6,30 | 113,56 | 246,27 |
| Гуляш из свинины, кг                                  | 011397    | 250  | 164,48 | 4,95  | 6,61     | 3,85   | 0,90     | 0,99 | 13,23 | 1,35 | 27,00  | 11,70  |
| Каша гречневая рассыпчатая, кг                        | 011414    | 100  | 193,06 | 17,17 | 10,35    | 22,16  | 95,22    | 0,10 | 15,51 | 1,12 | 25,98  | 27,65  |
| Чай с сахаром, кг                                     | 011342    | 180  | 280,66 | 8,46  | 5,53     | 7,19   | 215,64   | 0,56 | 3,98  | 0,78 | 19,49  | 27,55  |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                 | 011335    | 200  | 61,52  | 0,20  | 0,05     | 53,96  | 30,24    | 0,14 | 0,10  | 0,02 | 12,69  | 159,12 |
| Хлеб ржаной, кг                                       | 011336    | 25   | 61,50  | 1,93  | 0,21     | 15,07  |          | 0,08 | 0,05  | 0,50 | 10,00  | 10,25  |
| 1 нед. Четверг                                        |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Обед                                                  |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Рассолыник ленинградский со сметаной, кг              | 011381    | 800  | 691,52 | 28,73 | 18,47    | 104,36 | 153,67   | 0,10 | 0,10  | 0,70 | 18,25  | 10,00  |
| Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 100/20, кг | 011954    | 250  | 146,93 | 4,12  | 7,26     | 17,34  | 101,22   | 0,09 | 46,57 | 4,15 | 131,39 | 110,19 |
| Картофельное пюре 2, кг                               | 011941    | 120  | 186,60 | 16,69 | 7,66     | 11,56  | 23,69    | 0,15 | 13,73 | 1,05 | 31,57  | 25,10  |
| Напиток фруктовый, кг                                 | 011951    | 180  | 147,77 | 4,05  | 2,94     | 28,21  | 22,68    | 0,00 | 1,54  | 0,53 | 17,72  | 24,71  |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                 | 011335    | 200  | 92,22  | 0,15  | 0,08     | 23,09  | 6,08     | 0,15 | 30,37 | 1,27 | 51,24  | 38,37  |
| Хлеб ржаной, кг                                       | 011336    | 25   | 61,50  | 1,93  | 0,21     | 12,68  |          | 0,08 | 0,77  | 0,10 | 2,61   | 1,77   |
| 1 нед. Пятница                                        |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Обед                                                  |           |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |
| Суп-пюре с тыквой и грибами, кг                       | 011513    | 805  | 765,90 | 31,28 | 23,31    | 109,49 | 587,21   | 0,67 | 44,27 | 5,37 | 180,63 | 123,45 |
|                                                       |           | 250  | 235,48 | 4,69  | 14,23    | 23,12  | 243,73   | 0,14 | 10,63 | 1,44 | 90,23  | 26,88  |

|                    |                |                                                      |        |     |          |       |       |        |        |      |        |      |        |        |        |
|--------------------|----------------|------------------------------------------------------|--------|-----|----------|-------|-------|--------|--------|------|--------|------|--------|--------|--------|
| 2 нед. Понедельник | Обед           | Рагу из курицы 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  | 208,45 |
|                    |                | 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. Вторник     | Обед           | Закуска из квашеной капусты с маслом, кг             | 011367 | 880 | 1 010,63 | 36,78 | 36,27 | 136,06 | 156,67 | 1,07 | 156,47 | 7,43 | 121,88 | 253,37 | 601,17 |
|                    |                | Суп гороховый куриный, кг                            | 011385 | 100 | 107,00   | 0,82  | 10,13 | 3,85   | 0,90   | 1,07 | 13,23  | 1,35 | 27,00  | 253,37 | 601,17 |
|                    |                | Азу из свинины, кг                                   | 011466 | 250 | 154,82   | 7,54  | 4,88  | 21,11  | 121,44 | 0,24 | 11,58  | 2,20 | 44,76  | 39,36  | 18,00  |
|                    |                | Каша гречневая рассыпчатая, кг                       | 011414 | 100 | 213,36   | 15,57 | 14,92 | 3,32   | 4,09   | 0,50 | 1,51   | 0,56 | 8,99   | 21,34  | 122,64 |
|                    |                | Напиток из плодов шиповника, кг                      | 011348 | 180 | 280,66   | 8,46  | 5,53  | 53,96  | 30,24  | 0,14 | 1,84   | 0,28 | 12,69  | 159,12 | 167,24 |
|                    |                | Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                | 011348 | 200 | 136,80   | 0,68  | 0,28  | 29,66  |        | 0,01 | 130,00 | 0,28 | 0,20   | 1,60   | 229,79 |
|                    |                | Хлеб ржаной, кг                                      | 011335 | 25  | 61,50    | 1,93  | 0,21  | 12,68  |        | 0,08 | 0,05   | 0,50 | 10,00  | 10,25  | 32,25  |
|                    | Обед           | Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг  | 011369 | 880 | 916,91   | 29,63 | 37,84 | 113,48 | 269,63 | 0,10 | 0,10   | 0,70 | 18,25  | 10,00  | 31,25  |
|                    |                | Борщ со сметаной, кг                                 | 011382 | 100 | 103,40   | 0,59  | 10,10 | 113,30 | 269,63 | 0,47 | 20,65  | 3,92 | 170,17 | 97,72  | 419,08 |
|                    |                | Фрикасе из куриного филе, кг                         | 011435 | 250 | 133,98   | 3,87  | 7,12  | 3,27   | 4,50   | 0,08 | 2,52   | 0,29 | 14,57  | 11,70  | 21,60  |
| 2 нед. Среда       |                | Рис припущенный с кукумой, кг                        | 011435 | 100 | 207,70   | 16,43 | 13,36 | 14,81  | 107,30 | 0,09 | 16,58  | 1,17 | 43,21  | 23,33  | 66,13  |
|                    |                | Чай с сахаром, кг                                    | 011436 | 180 | 292,31   | 4,82  | 6,67  | 4,45   | 157,83 | 0,13 | 1,07   | 0,40 | 37,31  | 23,70  | 169,05 |
|                    |                | Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                | 011342 | 200 | 61,52    | 0,20  | 0,05  | 51,56  |        | 0,08 | 0,23   | 0,85 | 46,68  | 18,75  | 98,80  |
|                    |                | Хлеб ржаной, кг                                      | 011335 | 25  | 61,50    | 1,93  | 0,21  | 12,68  |        | 0,10 | 0,10   | 0,02 | 0,15   | 10,25  | 32,25  |
|                    | Обед           | 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  |
|                    |                | Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг | 011386 | 805 | 678,19   | 27,54 | 15,05 | 109,71 | 213,81 | 0,54 | 48,62  | 4,69 | 160,70 | 142,59 | 443,35 |
|                    |                | Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг        | 011945 | 250 | 164,48   | 4,95  | 6,61  | 109,71 | 213,81 | 0,54 | 48,62  | 4,69 | 160,70 | 142,59 | 443,35 |
|                    |                | Картофельное пюре 2, кг                              | 011945 | 100 | 124,92   | 12,69 | 4,70  | 22,16  | 95,22  | 0,10 | 15,51  | 1,12 | 25,98  | 27,65  | 85,27  |
|                    |                | Чай Каркаде с сахаром, кг                            | 011941 | 180 | 147,77   | 4,05  | 2,94  | 7,45   | 95,92  | 0,02 | 2,44   | 0,60 | 45,08  | 46,08  | 149,71 |
|                    |                | Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                | 011947 | 200 | 61,52    | 0,20  | 0,05  | 28,21  | 22,68  | 0,15 | 30,37  | 1,27 | 51,24  | 38,37  | 112,62 |
| 2 нед. Четверг     |                | Хлеб ржаной, кг                                      | 011335 | 50  | 123,00   | 3,85  | 0,42  | 25,35  |        | 0,17 | 0,10   | 1,00 | 20,00  | 20,50  | 64,50  |
|                    | Обед           | Солынка домашняя со сметаной, кг                     | 011387 | 805 | 943,03   | 43,25 | 33,96 | 118,02 | 169,13 | 0,10 | 0,10   | 0,70 | 18,25  | 10,00  | 31,25  |
|                    |                | Курица в сырном соусе, кг                            | 011953 | 250 | 141,46   | 5,77  | 6,60  | 118,02 | 169,13 | 0,56 | 25,34  | 5,48 | 137,42 | 172,08 | 589,97 |
|                    |                | Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг               | 011539 | 100 | 264,98   | 25,02 | 16,77 | 15,78  | 23,33  | 0,14 | 17,04  | 1,17 | 27,99  | 26,31  | 91,32  |
|                    |                | Напиток фруктово-ягодный, кг                         | 011347 | 180 | 265,59   | 6,59  | 9,73  | 1,66   | 24,49  | 0,13 | 0,02   | 0,97 | 35,82  | 25,81  | 237,72 |
|                    |                | Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                | 011347 | 200 | 91,50    | 0,23  | 0,11  | 41,00  | 110,31 | 0,03 | 7,66   | 1,48 | 31,90  | 87,21  | 161,18 |
|                    |                | Хлеб ржаной, кг                                      | 011335 | 50  | 123,00   | 3,85  | 0,42  | 25,35  |        | 0,17 | 0,43   | 0,15 | 3,45   | 2,25   | 4,00   |
|                    | Обед           | Хлеб ржаной, кг                                      | 011336 | 25  | 56,50    | 1,80  | 0,33  | 11,48  |        | 0,10 | 0,10   | 1,00 | 20,00  | 20,50  | 64,50  |
|                    | 2 нед. Пятница | Суп-пюре с тыквой и грибами, кг                      | 011513 | 805 | 877,12   | 29,48 | 29,05 | 127,95 | 253,92 | 1,05 | 43,22  | 5,70 | 173,45 | 121,16 | 464,54 |
|                    |                | Жаркое по домашнему из свинины 2, кг                 | 011470 | 250 | 235,48   | 4,69  | 14,23 | 23,12  | 243,73 | 0,14 | 10,63  | 1,44 | 90,23  | 26,88  | 100,18 |
| 2 нед. Суббота     |                | Напиток из смеси сухофруктов, кг                     | 011715 | 200 | 149,20   | 0,26  | 0,12  | 29,29  | 9,39   | 0,64 | 31,95  | 2,14 | 40,97  | 59,38  | 257,61 |
|                    |                | Хлеб витаминизированный пшеничный, кг                | 011335 | 50  | 123,00   | 3,85  | 0,42  | 25,35  | 0,80   | 0,17 | 0,44   | 0,42 | 4,00   | 4,40   | 11,00  |
| 2 нед. Воскресенье |                | Хлеб ржаной, кг                                      | 011336 | 25  | 56,50    | 1,80  | 0,33  | 11,48  |        | 0,10 | 0,10   | 1,00 | 20,00  | 20,50  | 64,50  |
|                    |                |                                                      | 011336 | 25  | 56,50    | 1,80  | 0,33  | 11,48  |        | 0,10 | 0,10   | 0,70 | 18,25  | 10,00  | 31,25  |