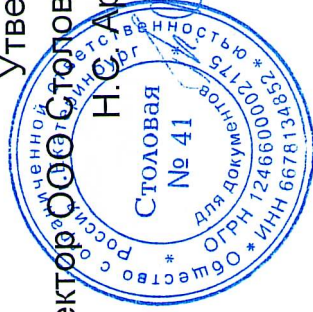


Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

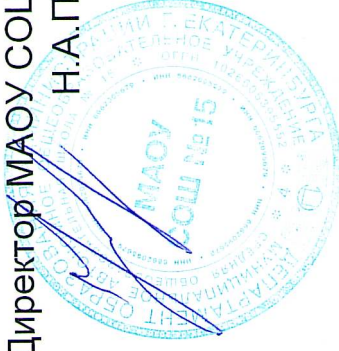
Н.С. Аристова



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 (обед)

5 - 11 класс (родительская плата), 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
 Категория питающихся
 Название

5-11 классы

1 нед. Понедельник

Обед

№ рецепта

Вес порции

Ккал

Белки

Жиры

Углеводы

A

B1

C

Fe

Ca

Mg

Фосфор

1 нед. Вторник

Обед

Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг
 Суп гороховый куриный, кг
 Печень по-строгановски, кг
 Макароны изделия отварные (масло слив), кг
 Чай с сахаром, кг
 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг
 Хлеб ржаной, кг

011368
 011385
 011856
 011413
 011342
 011335
 011336

880
 100
 250
 100
 180
 200
 25

920,66
 920,66
 106,10
 154,82
 189,12
 291,11
 61,52
 61,50

34,96
 34,96
 0,79
 7,54
 14,29
 8,42
 0,20
 1,93

34,81
 34,81
 10,18
 4,88
 12,29
 6,88
 0,05
 0,21

120,85
 120,85
 3,50
 21,11
 8,90
 48,12
 15,07
 12,68

1 209,14
 1 209,14
 37,80
 121,44
 1 000,00
 49,90

0,71
 0,71
 0,24
 0,23
 0,06

50,55
 50,55
 12,33
 11,58
 26,39

9,79
 9,79
 0,30
 2,20
 5,23

137,38
 137,38
 9,24
 44,76
 41,08

121,95
 121,95
 9,90
 39,36
 18,29

585,95
 585,95
 585,95
 21,60
 122,64
 256,24
 121,97

1 нед. Среда

Обед

Закуска из квашеной капусты с маслом, кг
 Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг
 Гуляш из свинины, кг
 Каша гречневая рассыпчатая, кг
 Чай с сахаром, кг
 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг
 Хлеб ржаной, кг

011367
 011386
 011397
 011414
 011342
 011335
 011336

880
 100
 250
 100
 180
 200
 25

924,71
 924,71
 107,00
 164,48
 193,06
 280,66
 61,52
 61,50

35,32
 35,32
 0,82
 4,95
 17,17
 8,46
 0,20
 1,93

33,20
 33,20
 10,13
 6,61
 10,35
 5,53
 0,05
 0,21

11,48
 126,38
 126,38
 3,85
 22,16
 7,19
 53,96
 15,07

342,00
 342,00
 342,00
 95,22
 215,64
 30,24

0,10
 0,99
 0,99
 0,10
 0,56
 0,14

0,05
 0,10
 0,10
 0,70
 3,98
 1,84

0,50
 0,70
 6,30
 6,30
 0,78
 12,69

10,00
 18,25
 113,56
 113,56
 27,00
 12,69

10,25
 10,00
 246,27
 246,27
 27,55
 159,12

32,25
 31,25
 587,70
 587,70
 85,27
 191,14
 229,79

1 нед. Четверг

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной, кг
 Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 100/20, кг
 Картофельное пюре 2, кг
 Напиток фруктовый, кг
 Хлеб витаминизированный пшеничный, кг
 Хлеб ржаной, кг

011381
 011954
 011941
 011951
 011335
 011336

800
 250
 120
 180
 200
 25
 25

691,52
 691,52
 146,93
 186,60
 147,77
 92,22
 61,50
 56,50

28,73
 28,73
 4,12
 16,69
 4,05
 0,15
 1,93
 1,80

18,47
 18,47
 7,26
 7,66
 2,94
 0,08
 0,21
 0,33

104,36
 104,36
 17,34
 11,56
 28,21
 23,09
 12,68
 11,48

153,67
 153,67
 101,22
 23,69
 22,68
 6,08

0,10
 5,89
 0,09
 5,46
 0,15
 0,00

0,05
 0,10
 0,10
 1,54
 30,37
 0,77

0,50
 4,15
 4,15
 1,05
 1,27
 0,10

10,00
 18,25
 131,39
 131,39
 51,24
 2,61

10,25
 10,00
 110,19
 110,19
 24,71
 1,77

32,25
 31,25
 434,23
 434,23
 177,34
 112,62
 3,40

1 нед. Пятница

Обед

Суп-пюре с тыквой и гречками, кг

011513

805
 765,90
 250

31,28
 31,28
 23,31
 23,31
 14,23

23,31
 23,31
 23,31
 23,31
 23,12

587,21
 587,21
 587,21
 587,21
 243,73

0,14
 0,14
 0,67
 0,67
 0,14

10,63
 10,63
 44,27
 44,27
 10,63

5,37
 5,37
 5,37
 5,37
 1,44

180,63
 180,63
 180,63
 180,63
 90,23

123,45
 123,45
 123,45
 123,45
 26,90

464,38
 464,38
 464,38
 464,38
 464,38

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	268,45
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,17	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	1,00	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	0,02	121,88	253,37	601,17
					1 010,63	36,78	36,27	136,06	156,67	1,07	156,47	7,43	121,88	253,37	601,17	
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		13,23	1,35	27,00	11,70	18,00	
		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	122,64	
		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	167,24	
		Напиток из плодов шиповника, кг	011348	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	130,00	0,28	12,69	159,12	229,79	
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	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	
					56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	31,25	
					916,91	29,63	37,84	113,30	269,63	0,47	20,65	3,92	170,17	97,72	419,08	
					916,91	0,59	10,10	3,27	4,50	0,08	2,52	0,29	14,57	11,70	21,60	
2 нед. Среда	Обед	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	880	916,91	29,63	37,84	113,30	269,63	0,47	20,65	3,92	170,17	97,72	419,08	
		Борщ со сметаной, кг	011382	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50	0,08	2,52	0,29	14,57	11,70	21,60	
		Фрикасе из куриного филе, кг	011435	250	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05	
		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		0,08	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		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
					678,19	27,54	15,05	109,71	213,81	0,54	48,62	4,69	160,70	142,59	443,35	
					678,19	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27	
					124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71	
2 нед. Четверг	Обед	Суп куринный 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	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27	
		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		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50	
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		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	
					943,03	43,25	33,96	118,02	169,13	0,56	25,34	5,48	137,42	172,08	589,97	
					943,03	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32	
					264,98	25,02	16,77	1,66	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72	
					265,59	6,59	9,73	41,00	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18	
2 нед. Пятница	Обед	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76		0,17	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00	
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	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	
					877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54	
					877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54	
					235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18	
					312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61	
					149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,17	0,44	0,42	4,00	4,40	11,00	
					123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50	
					56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	