

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 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	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак		555	672,92	19,97	18,32	107,28	118,16	0,45	19,22	2,95	271,08	96,13
Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60
Каша пшенная молочная с маслом, кг	011355	240	356,42	8,48	11,81	53,98	93,41	0,19	0,19	1,52	120,08	65,28
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	011340	200	6,10			1,53			18,83			
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Обед		880	920,66	34,96	34,81	120,85	1 209,14	0,71	50,55	9,79	137,38	121,95
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	100	106,10	0,79	10,18	3,50	37,80		12,33	0,30	9,24	9,90
Суп гороховый куриный, кг	011385	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
Печень по-строгановски, кг	011856	100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15
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
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
1 нед. Вторник												
Завтрак		550	672,15	24,58	15,70	113,48	116,47	0,17	5,09	1,23	149,27	29,61
Пудинг из творога с повидлом 150/50, кг	011781	200	430,13	20,24	14,28	58,87	113,47	0,01	0,29	0,41	120,12	11,36
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Обед		880	956,60	33,21	37,70	119,93	405,24	0,53	27,63	4,48	181,94	118,40
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50		2,52	0,29	14,57	11,70
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
1 нед. Среда												
Завтрак		550	764,18	33,69	16,82	117,97	48,14	0,65	5,08	2,98	81,83	83,42
Котлета домашняя, кг	011547	90	186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	160	258,76	7,48	6,12	42,77	44,35	0,06		0,76	12,36	30,36
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06			9,50	6,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
Обед		880	924,71	35,32	33,20	126,38	342,00	0,99	32,96	6,30	113,56	246,27
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90		13,23	1,35	27,00	11,70
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65
Гуляш из свинины, кг	011397	100	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55

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
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
1 нед. Четверг			1 467,56	51,33	37,45	235,07	297,03	6,23	47,14	6,59	512,51	230,76	448,62
Завтрак		555	776,04	22,60	18,98	130,71	143,36	0,34	0,57	2,44	381,12	120,57	463,02
Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	240	360,55	8,13	10,68	59,59	93,41	0,08	0,19	1,00	121,85	79,73	203,23
Напиток из цикория с молоком, кг	011339	200	105,09	2,97	1,78	19,34	25,20		0,18	0,02	108,27	9,99	82,89
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		800	691,52	28,73	18,47	104,36	153,67	5,89	46,57	4,15	131,39	110,19	434,23
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 100/20,	011954	120	186,60	16,69	7,66	11,56	23,69	5,46	1,54	0,53	17,72	24,71	177,34
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
Напиток фруктовый, кг	011951	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
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
1 нед. Пятница			1 576,85	63,84	59,51	197,92	938,65	0,96	44,85	9,41	477,98	185,54	493,01
Завтрак		555	810,94	32,56	36,20	88,42	351,44	0,29	0,58	4,03	297,35	62,09	521,65
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Омлет натуральный, кг	011358	220	307,82	20,86	21,94	5,25	253,44		0,18	2,62	186,05	26,84	364,10
Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06			9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		805	765,90	31,28	23,31	109,49	587,21	0,67	44,27	5,37	180,63	123,45	464,38
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	250	235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
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			0,10	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. Понедельник			1 713,93	51,27	60,11	243,91	347,08	1,45	161,90	9,26	293,71	302,85	419,74
Завтрак		550	703,30	14,49	23,83	107,85	190,41	0,38	5,43	1,84	171,83	49,48	238,30
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	240	336,20	6,72	11,49	50,65	106,38	0,05	0,21	0,44	125,43	22,98	143,00
Кисель с витаминами "Витошка", кг	011341	200	22,50			5,75	0,03	0,08	5,03				
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		880	1 010,63	36,78	36,27	136,06	156,67	1,07	156,47	7,43	121,88	253,37	601,17
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90		13,23	1,35	27,00	11,70	18,00
Суп гороховый куриный, кг	011385	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Азу из свинины, кг	011466	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
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
2 нед. Вторник			1 618,10	58,81	56,54	219,55	428,29	0,71	30,77	5,89	488,38	147,50	420,04
Завтрак		550	701,19	29,18	18,71	106,25	158,66	0,24	10,12	1,97	318,21	49,78	421,00
Мексиканский Флан со сгущенкой 150/50, кг	011782	200	458,93	24,79	17,28	51,94	155,59	0,08	1,74	1,11	287,31	30,99	361,42
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00

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
Обед		880	916,91	29,63	37,84	113,30	269,03	0,47	20,65	3,92	170,17	97,72	419,08
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50		2,52	0,29	14,57	11,70	21,60
Борщ со сметаной, кг	011382	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,08	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	100	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			0,10	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
2 нед. Среда			1 444,87	48,81	33,72	237,95	345,97	0,94	49,21	7,28	491,11	227,85	429,84
Завтрак		555	766,68	21,27	18,68	128,23	132,16	0,40	0,59	2,59	330,41	85,26	416,34
Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	240	369,76	7,92	11,12	58,98	93,41	0,14	0,19	1,14	119,26	48,91	193,44
Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		805	678,19	27,54	15,05	109,71	213,81	0,54	48,62	4,69	160,70	142,59	443,35
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
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			1 497,69	68,57	43,76	210,43	236,63	0,96	52,67	8,71	290,47	273,05	480,69
Завтрак		550	554,66	25,32	9,80	92,41	67,50	0,39	27,33	3,24	153,05	100,97	371,41
Филе минтая запечённое в омлете, кг	011903	90	104,79	13,77	4,74	0,81	47,34		0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
Картофельное пюре 2, кг	011941	160	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06			9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		805	943,03	43,25	33,96	118,02	169,13	0,56	25,34	5,48	137,42	172,08	589,97
Солянка домашняя со сметаной, кг	011387	250	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
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			1 685,73	61,76	66,15	214,13	593,61	1,34	43,70	9,61	475,33	179,57	488,41
Завтрак		555	808,60	32,28	37,09	86,18	339,70	0,29	0,48	3,92	301,88	58,41	512,28
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Омлет с сыром, кг	011359	220	330,48	22,23	23,82	5,41	255,70		0,18	2,50	250,58	28,66	400,73
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06			9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		805	877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	250	235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
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