

Утверждаю:  
И.о. директора ООО Столовая № 41  
Е.А. Макаров



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 96  
В.Ф. Садрисламова



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия 02.09.2024 - 27.12.2024 г.**  
**Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание**  
**1 - 4 класс, 212,99 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 212-99 (1-4) 2-х разовое

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор	
Название	№ рецепта	порции											
<b>1 нед. Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
		505	1 338,59	44,95	42,17	199,47	1 193,64	0,98	56,98	10,73	332,04	183,09	416,24
Бутерброд с маслом и сыром 5/10/25, порц	011863	40	570,42	14,86	20,72	81,45	151,91	0,32	19,12	2,24	213,28	81,43	327,61
Каша пшенная молочная с маслом, кг	011355	240	151,40	4,58	8,59	14,47	58,50	0,03		0,02	74,95	6,15	71,00
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	011340	200	356,42	8,48	11,81	53,98	93,41	0,19	0,19	1,52	120,08	65,28	225,36
Хлеб ржаной, кг	011336	25	6,10			1,53			18,83				
<b>Обед</b>													
		790	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Суп гороховый куриный, кг	011385	200	768,17	30,09	21,45	118,03	1 041,73	0,66	37,86	8,49	118,76	101,66	504,87
Печень по-строгановски, кг	011856	90	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	150	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
Чай с сахаром, кг	011342	200	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
Фрукт, кг	011337	100	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	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	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
<b>1 нед. Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
		500	1 369,39	52,04	37,34	207,90	440,05	0,72	26,14	5,37	287,90	130,96	311,73
Пудинг из творога с повидлом 130/20, кг	011779	150	558,34	21,81	13,80	90,47	101,34	0,17	4,93	1,18	133,26	28,10	207,79
Чай с сахаром, кг	011342	200	316,32	17,47	12,38	35,86	98,34	0,01	0,13	0,36	104,11	9,85	149,29
Фрукт, кг	011337	100	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Батон витаминизированный, кг	011418	25	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	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
<b>Обед</b>													
		715	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	200	811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	240	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011336	25	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
<b>1 нед. Среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
		500	1 381,73	59,34	35,63	208,10	342,47	1,46	23,32	7,23	145,42	276,24	417,98
Котлета домашняя, кг	011547	80	601,49	27,03	15,63	87,04	47,02	0,49	7,04	2,39	58,13	66,23	308,47
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	130	165,91	16,18	7,33	7,98	3,30	0,30	1,07	0,68	19,18	23,13	161,33
Соус томатный, кг	011550	40	210,24	6,08	4,97	34,75	36,04	0,05		0,62	10,04	24,67	88,09
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	35,07	0,64	2,07	3,82	7,61	0,01	2,19	0,33	4,00	4,64	10,46
Батон витаминизированный, кг	011418	25	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
<b>Обед</b>													
		715	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	200	780,23	32,31	20,01	121,06	295,45	0,97	16,28	4,84	87,30	210,01	527,49
Гуляш из свинины, кг	011397	90	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	150	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Чай с сахаром, кг	011342	200	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12		1,53	10,57	132,60	191,49
		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
<b>1 нед. Четверг</b>			<b>1 248,02</b>	<b>45,45</b>	<b>31,55</b>	<b>206,98</b>	<b>245,05</b>	<b>1,02</b>	<b>51,55</b>	<b>5,62</b>	<b>339,76</b>	<b>181,19</b>	<b>342,10</b>
Завтрак		525	530,18	16,93	11,54	100,19	83,58	0,18	0,40	1,34	207,43	73,07	257,41
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	150	225,34	5,08	6,68	37,24	58,38	0,05	0,12	0,62	76,16	49,83	127,02
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
Йогурт 125г, шт	011501	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
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	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Обед		725	717,83	28,52	20,01	106,79	161,47	0,84	51,15	4,28	132,33	108,12	426,80
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	200	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90
Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	011552	100	180,28	16,00	7,46	11,16	23,46	0,37	1,51	0,52	17,07	23,74	170,12
Картофельное пюре, кг	011412	150	148,29	3,30	5,90	22,19	48,59	0,12	23,69	0,99	44,95	30,36	91,59
Напиток фруктовый с ягодами, кг		200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
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
<b>1 нед. Пятница</b>			<b>1 230,80</b>	<b>48,45</b>	<b>36,60</b>	<b>175,10</b>	<b>679,19</b>	<b>0,89</b>	<b>165,97</b>	<b>7,86</b>	<b>366,60</b>	<b>140,77</b>	<b>364,97</b>
Завтрак		500	476,90	20,21	17,37	60,59	189,80	0,16	5,02	2,60	216,00	42,05	352,75
Омлет натуральный, кг	011358	150	209,88	14,23	14,96	3,58	172,80		0,12	1,79	126,85	18,30	248,25
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
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
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	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Обед		715	753,90	28,24	19,23	114,51	489,39	0,73	160,95	5,26	150,60	98,72	377,19
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14
Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	011400	240	249,21	18,16	6,82	29,53	294,41	0,34	22,24	2,13	39,97	45,11	201,30
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	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
<b>2 нед. Понедельник</b>			<b>1 348,12</b>	<b>44,42</b>	<b>43,11</b>	<b>199,92</b>	<b>294,01</b>	<b>1,22</b>	<b>24,39</b>	<b>6,31</b>	<b>309,25</b>	<b>248,21</b>	<b>380,48</b>
Завтрак		505	566,60	13,10	20,40	82,35	164,91	0,26	5,33	1,16	218,63	39,13	245,25
Бутерброд с маслом и сыром 5/10/25, порц	011863	40	151,40	4,58	8,59	14,47	58,50	0,03		0,02	74,95	6,15	71,00
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				
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		790	781,52	31,32	22,70	117,58	129,10	0,97	19,05	5,15	90,62	209,09	515,70
Суп гороховый куриный, кг	011385	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
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	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12		1,53	10,57	132,60	191,49
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 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
<b>2 нед. Вторник</b>			<b>1 342,68</b>	<b>51,79</b>	<b>38,43</b>	<b>197,34</b>	<b>390,49</b>	<b>0,72</b>	<b>24,00</b>	<b>5,49</b>	<b>359,29</b>	<b>125,69</b>	<b>348,53</b>
Завтрак		500	565,10	24,03	14,38	86,63	120,65	0,21	9,28	1,77	213,64	39,58	313,77
Мексиканский Флан со сгущенкой 130/20, кг	011780	150	322,84	19,64	12,95	32,32	117,58	0,05	0,90	0,91	182,74	20,79	254,19
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
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	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25



Обед														
Борщ со сметаной, кг		715	777,58	27,76	24,05	110,71								
Фрикасе из куриного филе, кг	011382	200	107,19	3,10	5,70	11,84	269,85	0,51	14,72	3,72	145,65	86,11	383,28	
Рис припущенный с куркумой 2, кг	011435	90	186,93	14,79	12,02	4,00	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90	
Чай с сахаром, кг	011478	150	242,45	4,03	5,53	42,97	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07	41,96	0,11	0,20	0,71	39,10	15,62	82,49	
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	0,02	0,15			
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Среда														
Завтрак														
Суфле из минтая с рисом, кг		500	548,99	21,36	19,83	72,53	447,87	0,79	79,43	6,62	214,80	203,54	375,36	
Картофельное пюре, кг	011468	90	200,80	13,76	12,28	8,06	127,75	0,26	26,13	2,35	115,70	90,80	310,02	
Чай с сахаром, кг	011412	160	158,17	3,52	6,29	23,67	75,91	0,01	0,67	0,58	44,61	45,17	164,82	
Батон витаминизированный, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07	51,83	0,13	25,27	1,06	47,94	32,38	97,70	
Хлеб ржаной, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25			0,10	0,02	0,15			
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,03		4,75	3,25	16,25	
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	715	803,95	32,85	18,21	126,05			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Гуляш из курицы, кг	011423	200	131,58	3,96	5,29	17,72	320,12	0,53	53,30	4,27	99,10	112,74	440,71	
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	148,88	15,87	6,37	6,46	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22	
Напиток яблочно-ягодный, кг		150	242,59	7,02	5,73	40,10	199,37	0,10	3,58	0,63	16,08	25,86	161,10	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		200	101,40	0,35	0,07	24,94	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64	
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	3,00	0,03	37,12	0,34	12,40	5,80	14,00	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Четверг														
Завтрак														
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг		525	532,41	16,78	11,82	218,58	200,91	0,74	36,25	7,11	288,15	220,91	366,27	
Какао с молоком, кг	011356	150	231,10	4,95	6,95	36,87	75,30	0,22	0,34	2,31	174,81	67,42	249,80	
Йогурт 125г, шт	011608	200	101,56	2,95	1,79	18,29	58,38	0,09	0,12	0,71	74,54	30,57	120,90	
Батон витаминизированный, кг	011501	125	71,25	5,00	1,88	17,88	16,92	0,00	0,12	0,90	77,27	23,60	81,40	
Хлеб ржаной, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25								
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,03		4,75	3,25	16,25	
Солянка домашняя со сметаной, кг		715	815,64	34,99	23,05	119,82			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Ромштекс куриный, кг	011387	200	113,17	4,62	5,28	12,62	125,61	0,52	35,91	4,80	113,34	153,49	482,73	
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011522	90	209,43	18,96	8,83	13,46	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06	
Напиток фруктовый с ягодами, кг	011539	150	221,33	5,49	8,11	34,17	6,57	0,11	0,92	0,70	19,30	25,82	172,17	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		200	92,22	0,28	0,09	22,75	91,93	0,02	6,38	1,24	26,58	72,68	134,32	
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Пятница														
Завтрак														
Омлет с сыром, кг		500	492,35	21,14	18,65	179,81	395,17	1,21	34,95	7,86	404,75	138,59	377,71	
Чай с молоком, кг	011359	150	225,33	15,16	16,24	60,69	191,34	0,16	5,02	2,52	260,00	43,29	377,73	
Фрукт, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	174,34		0,12	1,70	170,85	19,54	273,23	
Батон витаминизированный, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00	
Хлеб ржаной, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25	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			0,03		4,75	3,25	16,25	
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг		715	786,52	26,24	23,92	119,11			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	011513	200	188,38	3,75	11,39	18,50	203,83	1,05	29,93	5,34	144,75	95,31	377,70	
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011392	240	269,44	16,58	11,68	25,08	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	8,04	0,67	20,79	2,07	30,32	38,90	190,81	
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
									0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25

Прошито и пронумеровано \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ ) листов

И.о. директора ООО Столовая №41



Макаров Е.А.

