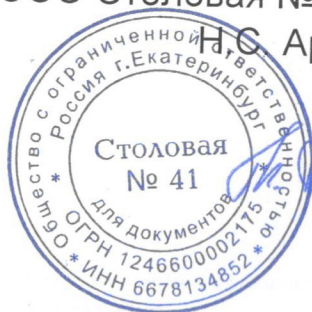


Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 96

В.Ф. Садрисламова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
1 - 4 класс, 162,95 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 162,95 (1-4) 2 смена

Организация
 Категория питающихся

Название
 1-4 классы

№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник												
Обед												
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	750	779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41						
Суп гороховый куриный, кг	60	779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41	0,63	40,66	8,57	118,31	102,60	506,83
Печень по-строгановски, кг	200	63,66	0,48	6,11	2,10	22,68	0,63	40,66	8,57	118,31	102,60	506,83
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	90	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	7,40	0,18	5,54	5,94	12,96
Чай с сахаром, кг	150	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
Хлеб ржаной, кг	25	61,52	0,20	0,05	15,07				0,71	11,58	28,46	101,64
	25	61,50	1,93	0,21	12,68			0,10	0,02	0,15		
	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	750	811,59	28,66	29,39	106,72	341,41	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	60	811,59	28,66	29,39	106,72	341,41	0,47	22,67	3,87	153,38	99,63	396,37
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70	0,47	22,67	3,87	153,38	99,63	396,37
Плов с курицей и куркумой 2, кг	240	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
Чай лимонный с сахаром, кг	200	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68			3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	750	782,93	30,88	25,87	110,69	295,99	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	60	782,93	30,88	25,87	110,69	295,99	0,89	24,17	5,15	93,50	206,78	506,04
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54	0,89	24,17	5,15	93,50	206,78	506,04
Гуляш из свинины, кг	90	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
Каша гречневая рассыпчатая, кг	150	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Чай с сахаром, кг	200	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,52	0,20	0,05	15,07		0,12		1,53	10,57	132,60	191,49
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68			0,10	0,02	0,15		
	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	700	603,60	23,93	15,20	94,24	128,54	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	603,60	23,93	15,20	94,24	128,54	4,76	38,60	3,64	113,40	94,13	365,32
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	100	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	4,76	38,60	3,64	113,40	94,13	365,32
Картофельное пюре 2, кг	150	152,69	13,39	6,33	9,61	22,59	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90
Напиток фруктовый, кг	200	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	4,37	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	715	677,46	27,38	19,28	99,94	489,39	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Суп-пюре с тыквой и гренками, кг	200	677,46	27,38	19,28	99,94	489,39	0,60	37,38	4,77	155,16	108,64	405,99
	200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,60	37,38	4,77	155,16	108,64	405,99
							0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14

Рагу из курицы с овощами, кг	011577	240	248,06	17,78	7,10	29,55	294,41	0,23	28,58	1,90	44,58	56,63	230,10
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			868,76	31,98	28,83	120,97	126,58	0,95	148,71	6,08	99,12	212,17	514,42
Обед		750	868,76	31,98	28,83	120,97	126,58	0,95	148,71	6,08	99,12	212,17	514,42
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
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
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			779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84
Обед		750	779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
Борщ со сметаной, кг	011382	200	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
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	150	243,60	4,02	5,56	42,97		0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
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			608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55
Обед		715	608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74
Картофельное пюре 2, кг	011941	150	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
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			808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
Обед		700	808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
Солянка домашняя со сметаной, кг	011387	200	113,17	4,62	5,28	12,62	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
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	150	221,33	5,49	8,11	34,17	91,93	0,02	6,38	1,24	26,58	72,68	134,32
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	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. Пятница			785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70
Обед		715	785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70
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
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	240	268,24	16,18	11,96	25,11	8,04	0,55	27,39	1,83	35,12	50,90	220,81
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

Прошито и пронумеровано _____) листов

Директор ООО Столовая №41

Аристова Н.С.



1010925