

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

И.А. Писклова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г

Комплекс одноразовое питание (завтрак)

5 - 11 класс (родительская плата), 128,56 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
Категория питающихся: 5-11 классы
Тип планового меню: 128,56 (5-11) 1 смена

Организация	Категория питающихся	Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы															
1 нед. Понедельник															
Завтрак															
		Печень по-строгановски, кг	011856	550	672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	73,84	422,57
		Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	73,84	422,57
		Чай с сахаром, кг	011342	180	291,11	8,42	6,88	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07	49,90	0,06	0,10	0,02	0,15	13,90	121,97
		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
		Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
				30	31,83	0,24	3,05	1,05	11,34		3,70	0,09	2,77	2,97	6,48
1 нед. Вторник															
Завтрак															
		Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	555	757,35	28,25	21,56	109,66	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95
		Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
		Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	30	31,02	0,18	3,03	0,98		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед. Среда															
Завтрак															
		Гуляш из свинины, кг	011397	550	666,02	28,08	18,47	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72
		Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72
		Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	53,96	30,24	0,14	0,10	0,02	0,15	159,12	229,79
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	15,07			0,10	0,05	10,00	10,25	32,25
		Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг															
Завтрак															
		Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,	011943	555	572,18	23,24	10,09	97,74	51,35	4,79	32,73	3,51	106,68	90,70	354,44
		Картофельное пюре 2, кг	011941	100	572,18	23,24	10,09	97,74	51,35	4,79	32,73	3,51	106,68	90,70	354,44
		Напиток фруктовый, кг	011951	180	147,77	4,05	2,94	9,61	22,59	4,37	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,15	0,08	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
				25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед. Пятница															
Завтрак															
		Рагу из курицы с овощами, кг	011577	550	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	250	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	30,78	306,68	0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95			0,10	0,02	0,15		
2 нед. Понедельник															
				50	113,00	3,60	0,65	22,95	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21
					759,58	27,12	22,82	111,92							

Завтрак		550	759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21
Азу из свинины, кг		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		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		200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг		30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51	5,40
2 нед. Вторник													
Завтрак		550	689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
Фрикасе из куриного филе, кг		90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	320,93
Рис припущенный с куркумой, кг		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		200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг		30	31,02	0,18	3,03	0,98	1,35		0,76	0,09	4,37	3,51	6,48
2 нед. Среда													
Завтрак		555	513,71	22,59	8,44	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг		100	124,92	12,69	4,70	7,45	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
Картофельное пюре 2, кг		180	147,77	4,05	2,94	28,21	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
Чай Каркаде с сахаром, кг		200	61,52	0,20	0,05	15,07	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Четверг													
Завтрак		555	801,57	37,48	27,36	102,24	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
Курица в сырном соусе, кг		100	264,98	25,02	16,77	1,66	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг		180	265,59	6,59	9,73	41,00	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72
Напиток фруктово-ягодный, кг		200	91,50	0,23	0,11	22,76	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		50	123,00	3,85	0,42	25,35	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Хлеб ржаной, кг		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		555	641,64	24,79	14,82	104,82	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг		280	312,94	18,88	13,96	29,29	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
Напиток из смеси сухофруктов, кг		200	149,20	0,26	0,12	38,71	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг		50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб ржаной, кг		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