

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 06.10.2025 - 31.12.2025 г

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5 - 11 класс, 128,56 руб.
(вариативное меню)

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 (2)

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак		726,11	32,39	17,91	109,96	274,45	0,48	3,98	3,72	97,41	105,01	413,32
Ромштекс куриный, кг	011522	555	726,11	32,39	17,91	109,96	0,48	3,98	3,72	97,41	105,01	413,32
Перловка с овощами, кг	011487	100	232,70	21,07	9,81	14,96	7,30	1,02	0,78	21,45	28,69	191,30
Чай с сахаром, кг	011342	180	252,39	5,47	7,30	43,10	0,09	2,66	1,22	37,56	45,81	126,27
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011336	50	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
1 нед. Вторник												
Завтрак		769,50	34,53	16,90	117,67	65,03	0,71	1,96	3,56	79,57	95,81	423,38
Котлета домашняя, кг	011547	555	769,50	34,53	16,90	117,67	0,71	1,96	3,56	79,57	95,81	423,38
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	207,39	20,23	9,17	9,97	4,13	0,38	0,86	23,98	28,91	201,66
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	180	291,11	8,42	6,88	48,12	0,06	0,85	0,15	3,45	2,25	4,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,76		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Хлеб ржаной, кг	011336	50	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
1 нед. Среда												
Завтрак		564,35	25,02	17,05	79,05	263,11	1,01	82,28	3,75	148,14	85,97	339,83
Поджарка из свиины, кг	011482	555	564,35	25,02	17,05	79,05	1,01	82,28	3,75	148,14	85,97	339,83
Капуста тушеная, кг	011486	100	178,39	15,89	9,98	5,88	0,52	4,73	0,75	21,71	26,79	179,66
Чай с сахаром, кг	011342	180	144,95	3,28	6,27	21,27	0,22	77,25	1,28	88,03	28,68	64,41
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011336	50	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
1 нед. Четверг												
Завтрак		699,26	26,51	21,54	107,29	228,20	0,52	10,21	3,72	82,24	76,54	357,95
Макароны пшеничные с курицей и овощами, кг	011678	555	699,26	26,51	21,54	107,29	0,52	10,21	3,72	82,24	76,54	357,95
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	280	458,00	20,60	20,73	55,70	0,25	6,33	1,97	42,08	45,50	261,12
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011336	50	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
1 нед. Пятница												
Завтрак		654,33	30,82	15,67	96,96	273,13	0,49	24,88	3,72	112,79	86,07	391,49
Нагетсы куриные, кг	011679	555	654,33	30,82	15,67	96,96	0,49	24,88	3,72	112,79	86,07	391,49
Картофельное пюре с тыквой, кг	011682	100	253,73	21,39	7,90	22,39	0,08	24,58	1,19	57,18	32,47	105,23
Чай с сахаром, кг	011342	180	159,58	3,58	6,97	22,67	0,14	0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	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
2 нед. Понедельник												
Завтрак		665,82	28,42	19,48	96,48	18,06	0,39	27,36	4,14	95,17	143,60	417,85

Завтрак												
Соте из куриного филе с овощами и фасолью, кг												
555	011541	665,82	28,42	19,48	96,48	18,06	0,39	27,36	4,14	95,17	143,60	417,85
110	011483	203,23	16,14	12,89	5,43	9,43	0,12	19,95	0,77	27,77	28,66	166,71
170	011342	221,57	6,43	5,80	39,15	8,63	0,01	7,11	1,65	29,00	84,44	155,40
200	011335	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
50	011336	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
25		56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
550	011547	718,01	34,23	15,44	113,24	34,44	0,77	5,19	4,31	73,16	217,07	522,03
100	011414	207,39	34,23	15,44	113,24	34,44	0,77	5,19	4,31	73,16	217,07	522,03
180	011343	280,66	8,46	5,53	9,97	4,13	0,38	1,33	0,86	23,98	28,91	201,66
200	011335	61,76	0,25	0,06	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
50	011336	123,00	3,85	0,42	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
20		45,20	1,44	0,26	25,35			0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
555	011670	882,46	33,02	26,90	127,86	55,18	0,54	0,08	0,56	14,60	8,00	25,00
100	011578	882,46	33,02	26,90	127,86	55,18	0,54	52,14	5,05	132,93	149,15	471,13
180	011347	247,55	21,75	6,99	22,39	44,18	0,01	52,14	5,05	132,93	149,15	471,13
200	011335	363,91	5,39	19,06	45,89		0,26		0,94	58,95	55,67	221,64
50	011336	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		51,51	2,27	32,28	60,72	149,73
25		123,00	3,85	0,42	25,35			0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
555	011446	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
280	011342	794,91	34,22	30,24	94,18	24,97	0,44	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
200	011335	553,90	34,22	30,24	94,18	24,97	0,44	20,86	3,01	136,16	89,71	437,38
50	011336	61,52	28,37	29,44	42,29	24,97	0,18	20,86	3,01	136,16	89,71	437,38
25		123,00	0,20	0,05	15,07			20,56	1,29	97,76	59,21	341,63
555		56,50	3,85	0,42	25,35			0,10	0,02	0,15		
100	011482	577,93	1,80	0,33	11,48			0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
180	011542	25,03	18,30	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
200	011343	25,03	18,30	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
50	011335	178,39	15,89	9,98	78,45	457,37	0,99	34,62	4,01	104,75	83,68	334,68
25	011336	158,28	3,23	7,52	5,88	215,58	0,52	34,62	4,01	104,75	83,68	334,68

Прошито и пронумеровано _____) листов

Директор ООО Столовая №41

Аристова Н.С.

061025

