

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 10.11.2025 - 31.12.2025 г.**

**Комплекс полдник**

**5 - 11 класс (родительская плата), 50,00 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...  
 Категория питающихся: 5-11 классы  
 Тип планового меню: 50-00 полдник

| Организация                      | Вес порции | Ккал   | Белки  | Жиры  | Углеводы | A      | B1   | C     | Fe   | Ca    | Mg    | Фосфор |
|----------------------------------|------------|--------|--------|-------|----------|--------|------|-------|------|-------|-------|--------|
| Категория питающихся             | № рецепта  |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Название                         |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| 5-11 классы                      |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| 1 нед. Понедельник               |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Плюшка с сахаром, 100г           | 011791     | 628,22 | 11,16  | 14,72 | 113,43   | 103,89 | 0,08 | 0,44  | 1,57 | 20,87 | 23,47 | 113,90 |
| Напиток из смеси сухофруктов, кг | 011715     | 300    | 628,22 | 11,16 | 113,43   | 103,89 | 0,08 | 0,44  | 1,57 | 20,87 | 23,47 | 113,90 |
| 1 нед. Вторник                   |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Пирожок с картофелем, 100г       | 011970     | 200    | 479,02 | 10,90 | 74,72    | 103,09 | 0,08 |       | 1,15 | 16,87 | 19,07 | 102,90 |
| Чай лимонный с сахаром, кг       | 011343     | 418,45 | 8,54   | 10,50 | 38,71    | 0,80   |      | 0,44  | 0,42 | 4,00  | 4,40  | 11,00  |
| 1 нед. Среда                     |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Булочка с корицей, 100г          | 011881     | 300    | 418,45 | 8,54  | 71,43    | 27,91  | 0,09 | 10,62 | 1,12 | 21,34 | 22,44 | 93,28  |
| Чай с сахаром, кг                | 011342     | 100    | 356,69 | 8,29  | 71,43    | 27,91  | 0,09 | 10,62 | 1,12 | 21,34 | 22,44 | 93,28  |
| 1 нед. Четверг                   |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Пирожок печеный с яблоками, 100г | 011697     | 200    | 61,76  | 0,25  | 56,66    | 27,84  | 0,09 | 6,94  | 1,06 | 19,44 | 21,90 | 92,20  |
| Напиток фруктовый, кг            | 011951     | 476,04 | 9,82   | 12,15 | 14,77    | 0,07   |      | 3,68  | 0,06 | 1,90  | 0,54  | 1,08   |
| 1 нед. Пятница                   |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Булочка с маком 100 гр           | ТТК№22     | 300    | 422,71 | 6,80  | 81,23    | 90,27  | 0,07 | 0,18  | 1,19 | 34,66 | 17,98 | 90,78  |
| Чай Каркаде с сахаром, кг        | 011947     | 100    | 422,71 | 6,80  | 81,23    | 90,27  | 0,07 | 0,18  | 1,19 | 34,66 | 17,98 | 90,78  |
| 2 нед. Понедельник               |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Плюшка с сахаром, 100г           | 011791     | 200    | 330,49 | 6,65  | 54,12    | 63,46  | 0,06 | 1,68  | 0,74 | 12,68 | 13,22 | 66,57  |
| Напиток из смеси сухофруктов, кг | 011715     | 495,31 | 11,07  | 18,73 | 23,09    | 6,08   | 0,00 | 0,77  | 0,10 | 2,61  | 1,77  | 3,40   |
| 2 нед. Вторник                   |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Пирожок печеный с яблоками, 100г | 011697     | 300    | 495,31 | 11,07 | 72,35    | 19,00  | 0,11 | 0,19  | 1,33 | 94,92 | 27,91 | 109,48 |
| Чай Каркаде с сахаром, кг        | 011947     | 100    | 433,79 | 10,87 | 72,35    | 19,00  | 0,11 | 0,19  | 1,33 | 94,92 | 27,91 | 109,48 |
| 2 нед. Среда                     |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Плюшка с сахаром, 100г           | 011791     | 200    | 61,52  | 0,20  | 15,07    | 0,07   |      | 0,10  | 0,02 | 0,15  |       |        |
| Напиток из смеси сухофруктов, кг | 011715     | 628,22 | 11,16  | 14,72 | 113,43   | 103,89 | 0,08 | 0,44  | 1,57 | 20,87 | 23,47 | 113,90 |
| 2 нед. Четверг                   |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Пирожок печеный с яблоками, 100г | 011697     | 300    | 628,22 | 11,16 | 113,43   | 103,89 | 0,08 | 0,44  | 1,57 | 20,87 | 23,47 | 113,90 |
| Чай лимонный с сахаром, кг       | 011343     | 100    | 479,02 | 10,90 | 74,72    | 103,09 | 0,08 | 0,44  | 1,15 | 16,87 | 19,07 | 102,90 |
| 2 нед. Пятница                   |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Плюшка с сахаром, 100г           | 011791     | 200    | 392,25 | 6,90  | 38,71    | 0,80   |      | 0,44  | 0,42 | 4,00  | 4,40  | 11,00  |
| Напиток из смеси сухофруктов, кг | 011715     | 392,25 | 6,90   | 9,66  | 68,89    | 63,53  | 0,06 | 5,36  | 0,80 | 14,58 | 13,76 | 67,65  |
| 2 нед. Суббота                   |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Пирожок печеный с яблоками, 100г | 011697     | 300    | 392,25 | 6,90  | 68,89    | 63,53  | 0,06 | 5,36  | 0,80 | 14,58 | 13,76 | 67,65  |
| Чай лимонный с сахаром, кг       | 011343     | 100    | 330,49 | 6,65  | 54,12    | 63,46  | 0,06 | 1,68  | 0,74 | 12,68 | 13,22 | 66,57  |
| 2 нед. Воскресенье               |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Плюшка с сахаром, 100г           | 011791     | 200    | 61,76  | 0,25  | 14,77    | 0,07   |      | 3,68  | 0,06 | 1,90  | 0,54  | 1,08   |
| Напиток из смеси сухофруктов, кг | 011715     | 451,94 | 6,25   | 9,79  | 86,41    | 54,59  | 0,05 | 0,35  | 0,64 | 9,04  | 10,42 | 55,34  |
| 2 нед. Понедельник               |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Пирожок печеный с яблоками, 100г | 011697     | 300    | 451,94 | 6,25  | 86,41    | 54,59  | 0,05 | 0,35  | 0,64 | 9,04  | 10,42 | 55,34  |
| Чай Каркаде с сахаром, кг        | 011947     | 100    | 390,42 | 6,05  | 71,34    | 54,59  | 0,05 | 0,25  | 0,62 | 8,89  | 10,42 | 55,34  |
| 2 нед. Вторник                   |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Пирожок печеный с яблоками, 100г | 011697     | 200    | 61,52  | 0,20  | 15,07    | 0,07   |      | 0,10  | 0,02 | 0,15  |       |        |
| Чай Каркаде с сахаром, кг        | 011947     | 409,64 | 11,76  | 13,99 | 58,70    | 83,99  | 0,05 | 0,19  | 0,68 | 56,47 | 14,12 | 107,44 |
| 2 нед. Среда                     |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Полдник                          |            |        |        |       |          |        |      |       |      |       |       |        |
| Пирожок печеный с яблоками, 100г | 011697     | 300    | 409,64 | 11,76 | 58,70    | 83,99  | 0,05 | 0,19  | 0,68 | 56,47 | 14,12 | 107,44 |

|                           |        |       |        |       |       |        |       |      |      |      |       |       |        |
|---------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|-------|--------|
| Ватрушка с творогом, 100г | 011972 | 100   | 348,12 | 11,56 | 13,94 | 43,63  | 83,99 | 0,05 | 0,09 | 0,66 | 56,32 | 14,12 | 107,44 |
| Чай с сахаром, кг         | 011342 | 200   | 61,52  | 0,20  | 0,05  | 15,07  |       |      | 0,10 | 0,02 | 0,15  |       |        |
| <b>2 нед. Пятница</b>     |        |       | 741,38 | 11,87 | 18,94 | 132,63 | 19,00 | 0,11 | 0,59 | 1,39 | 95,52 | 27,91 | 109,48 |
| Полдник                   |        | 1 100 | 741,38 | 11,87 | 18,94 | 132,63 | 19,00 | 0,11 | 0,59 | 1,39 | 95,52 | 27,91 | 109,48 |
| Булочка с маком 100 гр    | ТТК№22 | 100   | 433,79 | 10,87 | 18,68 | 57,28  | 19,00 | 0,11 | 0,09 | 1,31 | 94,77 | 27,91 | 109,48 |
| Чай с сахаром, кг         | 011342 | 1 000 | 307,59 | 1,00  | 0,26  | 75,35  |       |      | 0,50 | 0,08 | 0,75  |       |        |

Прошито и пронумеровано \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО Столовая №41



Аристова Н.С.



