

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 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		555	808,92	28,62	20,03	132,55	1 050,70	0,55	27,03	8,20	97,23	87,35	484,96
		Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011856	100	808,92	28,62	20,03	132,55	1 050,70	0,55	27,03	8,20	97,23	87,35	484,96
		Напиток из смеси сухофруктов, кг	011413	180	291,11	8,42	6,88	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
		Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
			011336	25	56,50	1,80	0,33	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед. Вторник															
Завтрак															
		Плов с курицей и куркумой 2, кг		550	782,83	29,88	18,86	120,16	283,06	0,60	8,79	3,92	132,08	89,27	405,72
		Чай лимонный с сахаром, кг	011530	250	782,83	29,88	18,86	120,16	283,06	0,60	8,79	3,92	132,08	89,27	405,72
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011343	200	485,07	22,17	17,73	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
		Хлеб ржаной, кг	011335	50	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
			011336	50	113,00	3,60	0,65	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
				50	679,81	29,15	15,89	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Среда															
Завтрак															
		Гуляш из свинины, кг	011397	550	679,81	29,15	15,89	106,69	202,20	0,88	10,67	4,67	101,49	144,77	445,29
		Булгур с томатом, кг	011483	90	173,75	15,45	9,31	106,69	202,20	0,88	10,67	4,67	101,49	144,77	445,29
		Чай с сахаром, кг	011342	160	208,54	6,05	5,46	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	36,85	8,12	0,01	6,69	1,56	27,30	79,48	146,26
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	15,07		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
				50	113,00	3,60	0,65	25,35		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Четверг															
Завтрак															
		Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,		550	607,64	24,37	10,33	104,51	47,57	0,81	27,77	3,99	116,39	94,30	366,92
		Картофельное пюре 2, кг	011943	100	607,64	24,37	10,33	104,51	47,57	0,81	27,77	3,99	116,39	94,30	366,92
		Напиток фруктовый, кг	011941	150	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011951	200	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
		Хлеб ржаной, кг	011335	50	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
			011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
				50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Пятница															
Завтрак															
		Рагу из курицы с овощами, кг		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	011577	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	011947	200	258,40	18,52	7,39	30,78	306,68	0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
		Хлеб ржаной, кг	011335	50	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
			011336	50	113,00	3,60	0,65	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Понедельник															
Завтрак															
		Азу из свинины, кг	011466	555	822,71	29,94	21,32	132,82	35,13	0,90	2,15	4,52	63,92	215,36	503,78
				100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24

Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	1,84	12,69	159,12	229,79
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	4,00	4,40	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	18,25	10,00	31,25
2 нед. Вторник												
Завтрак												
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	555	766,48	25,75	19,92	118,01	153,05	0,48	1,83	124,55	73,86	356,19
Рис припущенный с куркумой, кг	011436	90	766,48	25,75	19,92	118,01	153,05	0,48	1,83	124,55	73,86	356,19
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	190	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	33,58	21,33	152,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	308,55	5,09	7,04	54,43		0,13	0,25	49,27	19,79	104,29
Хлеб ржаной, кг	011336	50	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		0,43	3,45	2,25	4,00
Хлеб ржаной, кг	011336	25	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
2 нед. Среда												
Завтрак												
Филе мятая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	550	541,30	22,68	7,96	95,15	106,49	0,52	29,59	142,77	116,08	361,84
Картофельное пюре 2, кг	011941	90	541,30	22,68	7,96	95,15	106,49	0,52	29,59	142,77	116,08	361,84
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	160	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	40,57	41,47	134,74
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	45,55	34,10	100,10
Хлеб ржаной, кг	011336	50	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	20,00	20,50	64,50
2 нед. Четверг												
Завтрак												
Курица в сырном соусе, кг	011953	555	769,62	33,56	14,39	120,20	17,15	0,42	130,34	102,35	92,64	419,87
Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	90	769,62	33,56	14,39	120,20	17,15	0,42	130,34	102,35	92,64	419,87
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	190	144,60	18,36	6,07	2,93	17,15	0,08	0,14	49,48	24,49	195,56
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	308,72	8,87	7,30	50,79		0,07	0,90	14,42	36,05	128,56
Хлеб ржаной, кг	011336	50	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,20	1,60	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
2 нед. Пятница												
Завтрак												
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	555	553,96	24,73	14,76	81,19	9,39	0,91	32,25	79,37	89,88	353,36
Чай с сахаром, кг	011342	280	312,94	18,88	13,96	81,19	9,39	0,91	32,25	79,37	89,88	353,36
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,64	31,95	40,97	59,38	257,61
Хлеб ржаной, кг	011336	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	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	18,25	10,00	31,25

Прошито и пронумеровано _____) листов

Директор ООО Столовая №41

Аристова Н.С.

