

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 с выпечкой

5 - 11 класс (родительская плата), 160,00 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
Категория питающихся: 5-11 классы
Тип планового меню: 160-00

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	655	1 287,94	39,52	34,63	207,27	1 153,79	0,63	27,03	9,35	114,10	106,42	587,86
		Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
		Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
		Плюшка с сахаром, 100г	011336	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															
		Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	650	479,02	10,90	14,60	74,72	103,09	0,08		1,15	16,87	19,07	102,90
		Чай лимонный с сахаром, кг	011343	250	834,83	30,14	19,03	133,97	286,06	0,63	13,39	4,02	138,08	94,27	416,72
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	834,83	30,14	19,03	133,97	286,06	0,63	13,39	4,02	138,08	94,27	416,72
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	485,07	22,17	17,73	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
		Фрукт, кг	011337	100	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
1 нед. Среда															
Завтрак															
		Гуляш из свинины, кг	011397	650	1 094,33	38,77	27,99	172,85	292,47	0,95	10,75	5,84	136,00	162,75	536,07
		Булгур с томатом, кг	011483	90	1 094,33	38,77	27,99	172,85	292,47	0,95	10,75	5,84	136,00	162,75	536,07
		Чай с сахаром, кг	011342	160	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	208,54	6,05	5,46	36,85	8,12	0,01	6,69	1,56	27,30	79,48	146,26
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
1 нед. Четверг															
Завтрак															
		Булочка с корицей, 100г	011881	100	414,52	9,62	12,10	66,16	90,27	0,07	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
		Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	650	659,64	24,63	10,50	118,32	50,57	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
		Картофельное пюре 2, кг	011941	100	156,28	13,39	6,73	9,61	50,57	0,84	32,37	4,09	122,39	99,30	377,92
		Напиток фруктовый, кг	011951	150	123,14	3,38	2,45	23,51	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	377,92
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,15	0,08	23,09	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	142,67
		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	93,85
		Фрукт, кг	011337	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	3,40
1 нед. Пятница															
Завтрак															
		Рагу из курицы с овощами, кг	011577	650	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	250	989,71	37,04	27,19	151,43	325,68	0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	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	011336	50	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
			011337	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
				50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
										0,71	30,26	5,71	197,86	127,40	476,17
										0,24	29,77	1,98	46,44	58,99	239,69
										0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
										0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
										0,03	4,60,				

2 нед.	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
			655	1 301,73	40,84	35,92	207,54	138,22	0,98	2,15	5,67	80,79	234,43	606,68
2 нед.	Понедельник Завтрак	011466 011414 011715 011335 011336 011791	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
			180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
			200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
			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
			100	479,02	10,90	14,60	74,72	103,09	0,08		1,15	16,87	19,07	102,90
			655	818,48	26,01	20,09	131,82	156,05	0,51	6,43	3,21	130,55	78,86	367,19
			90	818,48	26,01	20,09	131,82	156,05	0,51	6,43	3,21	130,55	78,86	367,19
			190	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
			200	308,55	5,09	7,04	54,43		0,13	0,25	0,90	49,27	19,79	104,29
2 нед.	Вторник Завтрак	011435 011436 011347 011335 011336 011337	50	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
			25	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
			100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
			650	931,72	28,73	17,70	166,49	161,08	0,57	29,84	4,70	151,66	126,50	417,18
			90	931,72	28,73	17,70	166,49	161,08	0,57	29,84	4,70	151,66	126,50	417,18
			160	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74
			200	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
			50	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15		
			50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед.	Среда Завтрак	011945 011941 011947 011335 011336 011971	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
			100	390,42	6,05	9,74	71,34	54,59	0,05	0,25	0,62	8,89	10,42	55,34
			655	821,62	33,82	14,56	134,01	20,15	0,45	134,94	3,42	108,35	97,64	430,87
			90	821,62	33,82	14,56	134,01	20,15	0,45	134,94	3,42	108,35	97,64	430,87
			190	144,60	18,36	6,07	2,93	17,15	0,08	0,14	0,44	49,48	24,49	195,56
			200	308,72	8,87	7,30	50,79		0,07		0,90	14,42	36,05	128,56
			50	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
			25	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
			100	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			655	987,75	35,60	33,44	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
2 нед.	Четверг Завтрак	011953 011532 011348 011335 011336 011337	90	987,75	35,60	33,44	138,47	28,39	1,02	32,34	5,16	174,14	117,79	462,84
			190	987,75	35,60	33,44	138,47	28,39	1,02	32,34	5,16	174,14	117,79	462,84
			200	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
			50	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
			25	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
			100	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			655	987,75	35,60	33,44	138,47	28,39	1,02	32,34	5,16	174,14	117,79	462,84
			280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
			200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
			50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед.	Пятница Завтрак	011470 011342 011335 011336 ТТК№22	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			100	433,79	10,87	18,68	57,28	19,00	0,11	0,09	1,31	94,77	27,91	109,48
			655	987,75	35,60	33,44	138,47	28,39	1,02	32,34	5,16	174,14	117,79	462,84
			280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
			200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
			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
			100	433,79	10,87	18,68	57,28	19,00	0,11	0,09	1,31	94,77	27,91	109,48
			655	987,75	35,60	33,44	138,47	28,39	1,02	32,34	5,16	174,14	117,79	462,84
			280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
			200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		

Прошито и пронумеровано _____) листов

Директор ООО Столовая №41

Аристова Н.С.

