

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

И.А. Писклова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 10.11.2025 - 31.12.2025 г

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)

1 - 4 класс, 162,95 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 162-95 (1-4) 2 смена

Организация	Категория питающихся	Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник															
Обед															
		Суп гороховый куриный, кг	011385	715	865,35	31,82	21,55	140,53	1 039,53	0,71	33,65	9,29	126,61	111,31	537,12
		Печень по-строгановски, кг	011856	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
		Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	150	242,59	7,02	5,73	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
		Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед. Вторник															
Обед															
		Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	715	811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
		Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	200	104,13	3,05	5,72	11,04	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
		Чай лимонный с сахаром, кг	011343	240	465,66	21,29	17,02	54,80	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
				25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
1 нед. Среда															
Обед															
		Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	715	741,86	30,93	20,51	110,63	277,87	0,86	22,55	4,77	102,32	151,92	473,11
		Гуляш из свинины, кг	011397	200	131,58	3,96	5,29	17,72	277,87	0,86	22,55	4,77	102,32	151,92	473,11
		Булгур с томатом, кг	011483	150	173,75	15,45	9,31	6,47	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
		Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	34,55	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	7,62	0,01	6,27	1,46	25,59	74,51	137,12
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	15,07			0,10	0,02	0,15		
1 нед. Четверг															
Обед															
		Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	750	725,19	27,66	16,14	118,39	128,54	0,88	38,75	4,84	141,65	114,38	428,82
		Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	200	117,54	3,29	5,81	118,39	128,54	0,88	38,75	4,84	141,65	114,38	428,82
		Картофельное пюре 2, кг	011941	150	156,28	13,39	6,73	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90
		Напиток фруктовый, кг	011951	200	123,14	3,38	2,45	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	92,22	0,15	0,08	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
1 нед. Пятница															
Обед															
		Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	740	744,16	29,39	19,66	113,62	404,19	0,70	39,62	5,47	171,61	120,84	439,84
		Рагу из курицы с овощами, кг	011577	200	198,58	3,96	11,45	113,62	404,19	0,70	39,62	5,47	171,61	120,84	439,84
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	240	248,06	17,78	7,10	29,55	109,78	0,11	10,64	1,15	70,38	23,71	82,74
				200	61,52	0,20	0,05	15,07	294,41	0,23	28,58	1,90	44,58	56,63	230,10
											0,10	0,02	0,15		

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Понедельник												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	011385	715	878,46	33,00	22,80	140,38	1,02	11,26	5,91	96,72	218,20	546,87
Азу из свинины, кг	011466	200	123,86	6,03	3,90	140,38	1,02	11,26	5,91	96,72	218,20	546,87
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	192,02	14,01	13,43	16,89	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	150	233,88	7,05	4,61	2,99	3,68	0,45	1,36	8,09	19,21	150,52
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		1,53	10,57	132,60	191,49
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
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Вторник												
Обед												
Борщ со сметаной, кг	011382	715	808,71	27,78	24,14	118,40	0,51	15,05	3,85	148,75	88,36	387,13
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	200	107,19	3,10	5,70	118,40	0,51	15,05	3,85	148,75	88,36	387,13
Рис припущенный с кукумой, кг	011436	90	186,93	14,79	12,02	11,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	150	243,60	4,02	5,56	4,00	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	42,97	0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
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
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда												
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	800	710,06	28,67	14,88	116,49	0,62	43,65	5,18	170,41	146,20	455,83
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	250	164,48	4,95	6,61	116,49	0,62	43,65	5,18	170,41	146,20	455,83
Картофельное пюре 2, кг	011941	100	124,92	12,69	4,70	22,16	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	150	123,14	3,38	2,45	7,45	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	23,51	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
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
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Четверг												
Обед												
Солянка домашняя со сметаной, кг	011387	700	772,36	36,43	18,60	109,78	0,44	143,94	3,62	117,21	98,57	455,34
Курица в сырном соусе, кг	011953	200	772,36	36,43	18,60	109,78	0,44	143,94	3,62	117,21	98,57	455,34
Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	100	113,17	4,62	5,28	12,62	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	150	160,66	20,40	6,74	3,25	0,09	0,15	0,49	54,98	27,22	217,29
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	243,73	7,00	5,76	40,10	0,05		0,71	11,39	28,46	101,49
Хлеб ржаной, кг	011336	25	136,80	0,68	0,28	29,66	0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
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
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре овощной с гречками, кг	011379	740	764,34	27,79	24,53	109,17	1,03	38,43	5,40	162,15	115,11	430,55
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	200	198,58	3,96	11,45	109,17	1,03	38,43	5,40	162,15	115,11	430,55
Чай с сахаром, кг	011342	240	268,24	16,18	11,96	20,70	0,11	10,64	1,15	70,38	23,71	82,74
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	25,11	0,55	27,39	1,83	35,12	50,90	220,81
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
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50

Прошито и пронумеровано _____
(_____) листов

Директор ООО Столовая №41

Аристова Н.С.

