

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 за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

5 - 11 класс, 321,40 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 321-40 (5-11) 2-х разовое

Организация	Категория питающихся	Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник															
Завтрак				550	1 609,36	53,22	41,82	261,97	1 285,05	1,19	62,37	12,94	374,06	216,13	480,66
Бутерброд с сыром 10/25, порц				35	655,12	18,72	16,95	107,17	109,91	0,45	19,22	2,94	236,08	94,68	374,96
Каша пшенная молочная с маслом, кг				240	107,60	4,57	3,62	14,47	16,50	0,03		0,02	74,75	6,15	70,85
Напиток витаминизированный "Витолшка", кг				200	356,42	8,48	11,81	53,98	93,41	0,19	0,19	1,52	120,08	65,28	225,36
Батон витаминизированный, кг				200	6,10			1,53			18,83				
Хлеб ржаной, кг				25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг				50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед				880	954,24	34,49	24,87	154,80	1 175,14	0,74	43,16	10,00	137,99	121,45	586,35
Суп гороховый куриный, кг				250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Печень по-строгановски, кг				100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29	256,24
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг				180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
Напиток из смеси сухофруктов, кг				200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг				25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Фрукт, кг				100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
1 нед. Вторник					1 708,88	61,71	54,75	244,30	504,89	1,55	36,29	6,11	397,32	150,12	384,33
Завтрак				550	687,52	26,00	17,44	109,46	96,51	0,21	5,53	1,48	214,58	37,38	294,01
Запеканка из творога со сгущенкой 130/20, кг				200	445,51	21,67	16,01	54,85	93,51	0,05	0,73	0,67	185,43	19,13	235,51
Чай Каркаде с сахаром, кг				200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Фрукт, кг				100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Батон витаминизированный, кг				25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг				25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Обед				830	1 021,36	35,70	37,31	134,84	408,39	1,34	30,76	4,62	182,74	112,73	474,66
Борщ Морячок со сметаной, кг				250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90	65,38
Плов с курицей и кукумой 2, кг				280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01	310,95
Чай лимонный с сахаром, кг				200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг				25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг				25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Мучное изделие				50	168,16	3,08	9,71	18,18	7,65	0,81	5,65	0,44	15,38	6,03	33,75
1 нед. Среда					1 578,55	66,84	39,48	246,99	353,66	1,61	36,94	8,82	191,34	364,36	498,64
Завтрак				550	754,89	33,73	15,63	123,16	30,67	0,72	5,08	3,86	80,76	194,50	481,83
Котлета домашняя, кг				90	186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02	181,50
Каша гречневая рассыпчатая, кг				160	249,47	7,52	4,92	47,97	26,88	0,13	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Чай лимонный с сахаром, кг				200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07						
Батон витаминизированный, кг				50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Хлеб ржаной, кг				50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед				880	823,66	33,11	23,85	123,83	323,00	0,89	31,86	4,96	110,58	169,86	515,46
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг				250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27

Гуляш из свинины, кг	100	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14
Булгур с томатом, кг	180	234,60	6,80	6,14	41,46	9,14	0,01	7,53	1,75	30,71	89,41	164,54
Чай с сахаром, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68			0,08	0,05	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	18,25	10,00	31,25
Фрукт, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
1 нед. Четверг												
Завтрак												
Бутерброд с сыром 10/25, порц	550	1 580,76	49,55	44,67	247,94	288,92	1,17	47,00	6,95	476,54	195,03	423,72
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	35	107,60	4,57	3,62	14,47	123,91	0,40	0,59	2,58	295,41	83,81	389,04
Чай с молоком, кг	240	369,76	7,92	11,12	58,98	16,50	0,03		0,02	74,75	6,15	70,85
Батон витаминизированный, кг	200	86,52	1,85	1,04	17,47	93,41	0,14	0,19	1,14	119,26	48,91	193,44
Хлеб ржаной, кг	25	72,00	2,08	0,88	14,25	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	830	831,88	29,53	27,37	119,81	165,01	0,78	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
Картофельное пюре 2, кг	100	156,28	13,39	6,73	9,61	22,59	0,31	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
Напиток фруктовый, кг	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Мучное изделие	50	170,68	4,10	9,83	17,41	12,44	0,04		0,31	52,88	5,67	58,84
1 нед. Пятница												
Завтрак												
Курица в сырном соусе, кг	550	1 552,53	65,60	38,19	238,27	545,21	1,09	51,99	8,09	292,37	212,56	438,80
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	90	721,88	33,80	14,64	112,22	61,51	0,39	0,44	2,61	107,99	81,35	398,98
Чай с сахаром, кг	160	144,60	18,36	6,07	2,93	17,15	0,08	0,14	0,44	49,48	24,49	195,56
Батон витаминизированный, кг	200	258,76	7,48	6,12	42,77	44,35	0,06		0,76	12,36	30,36	108,42
Хлеб ржаной, кг	50	144,00	4,15	1,75	15,07		0,06	0,10	0,02	0,15		
Обед												
Суп-пюре овощной с гречками, кг	50	113,00	3,60	0,65	28,50		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Рагу из курицы с овощами, кг	905	830,65	31,80	23,55	126,05	483,71	0,70	51,55	5,47	184,38	131,20	478,63
Чай Каркаде с сахаром, кг	250	248,23	4,95	14,31	25,87	137,23	0,14	13,31	1,44	87,98	29,63	103,43
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	280	289,41	20,74	8,28	34,48	343,48	0,26	33,34	2,22	52,01	66,07	268,45
Хлеб ржаной, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Фрукт, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Понедельник												
Завтрак												
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Каша рисовая молочная с маслом, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Чай Каркаде с сахаром, кг	550	1 869,93	53,73	61,41	283,32	347,01	1,42	14,19	8,49	280,82	299,38	432,04
Батон витаминизированный, кг	35	742,32	14,69	23,89	117,17	190,38	0,31	0,51	1,86	171,98	49,48	238,30
Хлеб ржаной, кг	240	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07	106,38	0,05	0,21	0,44	125,43	22,98	143,00
Азу из свинины, кг	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,02	0,15		
Каша гречневая рассыпчатая, кг	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Напиток из смеси сухофруктов, кг	830	1 127,61	39,04	37,52	166,14	156,63	1,11	13,68	6,63	108,84	249,90	625,78
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Хлеб ржаной, кг	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
Мучное изделие	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
	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	50	211,58	3,49	11,54	24,89	0,06	0,05		0,42	10,15	5,43	31,61

[illegible]

Прошито и пронумеровано _____) листов

Директор ООО Столовая №41

Аристова Н.С.

