

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41

Директор МАОУ Лицей № 159

Н.С. Аристова

Ю.В. Аничкина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

5 - 11 класс, 321,40 руб.

1 нед. Четверг	Завтрак	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	
		Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15			
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	
					1 467,56	51,33	37,45	235,07	297,03	6,23	47,14	6,59	512,51	230,76	
1 нед. Пятница	Завтрак	Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	555	776,04	22,60	18,98	130,71	143,36	0,34	0,57	2,44	381,12	120,57	
		Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03	0,03	0,03	109,75	7,60	
		Напиток из цикория с молоком, кг	011339	240	360,55	8,13	10,68	59,59	93,41	0,08	0,19	1,00	121,85	79,73	
		Батон витаминизированный, кг	011418	200	105,09	2,97	1,78	19,34	25,20		0,18	0,02	108,27	9,99	
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	
	Обед	Рассолынк ленинградский со сметаной, кг	011381	800	691,52	28,73	18,47	104,36	153,67	5,89	46,57	4,15	131,39	20,00	
		Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 100/20, кг	011954	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	110,19	
		Картофельное пюре 2, кг	011941	120	186,60	16,69	7,66	11,56	23,69	5,46	1,54	0,53	17,72	25,10	
		Напиток фруктовый, кг	011951	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	24,71	
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011935	200	92,22	0,15	0,08	23,09		0,00	0,77	0,10	2,61	38,37	
2 нед. Понедельник	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	
					1 576,85	63,84	59,51	197,92	938,65	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	
		Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	555	810,94	32,56	36,20	88,42	351,44	0,29	0,58	4,03	297,35	185,54	
		Омлет натуральный, кг	011358	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	62,09	
		Чай с молоком, кг	011344	220	307,82	20,86	21,94	5,25	253,44		0,18	2,62	166,05	26,84	
	Обед	Батон витаминизированный, кг	011418	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00	0,06	0,20	0,02	60,15	5,50	
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	144,00	4,15	1,75	28,50					9,50	6,50	
				50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	1,40	36,50	20,00		
		Суп-пюре с тыквой и грибами, кг	011513	805	765,90	31,28	23,31	109,49	587,21	0,67	44,27	5,37	180,63	123,45	
		Рагу из курицы с овощами, кг	011577	250	235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	
2 нед. Вторник	Завтрак	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	280	289,41	20,74	8,28	34,48	343,48	0,26	33,34	2,22	52,01	66,07	
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		268,45	
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	64,50	
				25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	
					1 713,93	51,27	60,11	243,91	347,08	1,45	161,90	9,26	293,71	302,85	
	Обед	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	550	703,30	14,49	23,83	107,85	190,41	0,38	5,43	1,84	171,83	49,48	
		Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03		5,15	3,25	238,30	
		Кисель с витаминами "Витолка", кг	011341	240	336,20	6,72	11,49	50,65	106,38	0,05	0,21	0,44	125,43	16,55	
		Батон витаминизированный, кг	011418	200	22,50			5,75	0,03	0,08	5,03			22,98	
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,20	0,20	4,75	3,25	16,25	
2 нед. Вторник	Завтрак	Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	880	1 010,63	36,78	36,27	136,06	156,67	1,07	156,47	7,43	121,88	20,00	
		Суп гороховый куриный, кг	011385	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90		13,23	1,35	27,00	601,17	
		Азу из свинины, кг	011466	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	11,70	
		Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	8,99	21,34	39,36	
		Напиток из плодов шиповника, кг	011348	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	1,84	12,69	159,12	167,24	
	Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	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	
				25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	18,25	10,00		
					1 618,10	58,81	56,54	219,55	428,29	0,71	30,77	5,89	488,38	147,50	
		Мексиканский Флан со ступенкой 150/50, кг	011782	550	701,19	29,18	18,71	106,25	158,66	0,24	10,12	1,97	318,21	49,78	
2 нед. Вторник	Завтрак	Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	458,93	24,79	17,28	51,94	155,59	0,08	1,74	1,11	287,31	30,99	
		Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	11,00	
												0,03	4,75	3,25	16,25

Обед	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
	Закуска из отруцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	880	916,91	29,63	37,84	113,30	269,63	0,47	20,65	3,92	170,17	97,72	419,08
	Борщ со сметаной, кг	011382	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50		2,52	0,29	14,57	11,70	21,60
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,08	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
	Рис припущенный с куриной, кг	011436	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
	Чай с сахаром, кг	011342	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,08	0,10	0,02	0,15		
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	144,87	48,81	33,72	237,95	345,97	0,94	49,21	7,28	491,11	227,85	429,84
2 нед. Среда	Завтрак		555	766,68	21,27	18,68	128,23	132,16	0,40	0,59	2,59	330,41	85,26	416,34
	Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03	0,03	0,03	109,75	7,60	98,15
	Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	240	369,76	7,92	11,12	58,98	93,41	0,14	0,19	1,14	119,26	48,91	193,44
	Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
	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
	Обед		805	678,19	27,54	15,05	109,71	213,81	0,54	48,62	4,69	160,70	142,59	443,35
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	100	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
	Картофельное пюре 2, кг	011941	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
2 нед. Четверг	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			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	25	56,50	1,80	0,33	11,48	236,63	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Завтрак		550	1497,69	68,57	43,76	210,43	67,50	0,96	52,67	8,71	290,47	273,05	480,69
	Филе минтая запечённое в омлете, кг	011903	90	554,66	25,32	9,80	92,41	67,50	0,39	27,33	3,24	153,05	100,97	371,41
	Картофельное пюре 2, кг	011941	160	104,79	13,77	4,74	0,81	47,34		0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
	Чай с сахаром, кг	011342	200	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
	Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50			0,10	0,02	0,15		
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,06	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	Обед		805	943,03	43,25	33,96	118,02	169,13	0,56	25,34	5,48	137,42	172,08	589,97
2 нед. Пятница	Солынка домашняя со сметаной, кг	011387	250	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
	Курица в сырном соусе, кг	011953	100	264,98	25,02	16,77	1,66	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72
	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011539	180	265,59	6,59	9,73	41,00	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18
	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
	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	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Завтрак		555	1685,73	61,76	66,15	214,13	593,61	1,34	43,70	9,61	475,33	179,57	488,41
	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	808,60	32,28	37,09	86,18	339,70	0,29	0,48	3,92	301,88	58,41	512,28
	Омлет с сыром, кг	011359	220	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	330,48	22,23	23,82	5,41	255,70		0,18	2,50	250,58	28,66	400,73
Обед	Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50		0,06	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
	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
	Обед		805	877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54
	Суп-пюре с тыквой и грибами, кг	011513	250	235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	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	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	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25