

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

1 класс, 271,59 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 271,59 (1-4) 2-х разовое

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Бутерброд с сыром 15/25, порц	500	1 351,70	47,42	43,91	195,38	1 167,90	0,95	59,75	10,63	356,12	180,57	424,84
Каша пшениная молочная с маслом, кг	40	571,87	17,11	16,52	89,06	106,48	0,33	19,09	2,06	237,82	77,97	342,84
Напиток витаминизированный "Витолшка", кг	210	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
Батон витаминизированный, кг	200	311,87	7,42	10,33	47,23	81,73	0,17	0,17	1,33	105,07	57,12	197,19
Хлеб ржаной, кг	25	6,10			1,53			18,83				
Обед	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Завузка из помидор с подсолнечным маслом, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Суп гороховый куриный, кг	750	779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41	0,63	40,66	8,57	118,31	102,60	506,83
Печень по-строгановски, кг	60	63,66	0,48	6,11	2,10	22,68		7,40	0,18	5,54	5,94	12,96
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Чай с сахаром, кг	90	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	150	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
Хлеб ржаной, 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	0,50	10,00	10,25	32,25
Обед	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												
Пудинг из творога с повидлом 130/20, кг	500	1 369,93	50,47	43,19	197,19	442,75	0,64	27,60	5,05	286,64	127,73	302,08
Чай с сахаром, кг	150	558,34	21,81	13,80	90,47	101,34	0,17	4,93	1,18	133,26	28,10	207,79
Фрукт, кг	200	316,32	17,47	12,38	35,86	98,34	0,01	0,13	0,36	104,11	9,85	149,29
Батон витаминизированный, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81		0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Обед	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
1 нед. Среда												
Завтрак												
Завузка из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	750	811,59	28,66	29,39	106,72	341,41	0,47	22,67	3,87	153,38	99,63	396,37
Борщ Морвячок со сметаной, кг	60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
Плов с курицей и куржумой 2, кг	200	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
Чай лимонный с сахаром, кг	240	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,63
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Обед	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Среда												
Завтрак												
Котлета Домашняя, кг	500	1 418,61	60,70	41,50	202,93	344,13	1,41	29,15	7,43	152,33	276,95	422,27
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	90	635,68	29,82	15,62	92,24	48,14	0,53	4,98	2,28	58,83	70,17	338,50
Чай лимонный с сахаром, кг	160	186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02	181,50
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	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Обед	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Среда												
Завтрак												
Завузка из квашеной капусты с маслом, кг	750	782,93	30,88	25,87	110,69	295,99	0,89	24,17	5,15	93,50	206,78	506,04
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
Гуляш из свинины, кг	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Обед	90	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03

1 нед. Четверг	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12	1,53	10,57	132,60	191,49
		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	32,25
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг	Завтрак	Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	500	674,47	43,71	32,52	206,02	260,23	4,99	39,05	5,26	461,04	385,84
		Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03	0,03	109,75	7,60	98,15
		Напиток из цикория с молоком, кг	011339	210	315,48	7,11	9,35	52,14	81,73	0,07	0,17	0,87	106,62	177,83
		Батон витаминизированный, кг	011418	200	105,09	2,97	1,78	19,34	25,20		0,18	0,02	108,27	82,89
Обед		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03		4,75	9,99	16,25
			011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	700	603,60	23,93	15,20	94,24	128,54	4,76	38,60	3,64	113,40	365,32
		Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	200	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	61,90
1 нед. Пятница		Картофельное пюре 2, кг	011941	100	152,69	13,39	6,33	9,61	22,59	4,37	1,38	0,44	20,08	142,67
		Напиток фруктовый, кг	011951	150	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	93,85
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	3,40
		Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	32,25
Завтрак			011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	500	1374,43	55,02	51,62	173,40	806,27	0,86	37,94	8,45	422,39	163,82
		Омлет натуральный, кг	011358	35	696,97	27,64	32,34	73,46	316,88	0,26	0,55	3,68	267,23	455,75
		Чай с молоком, кг	011348	190	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	16,55
Обед		Батон витаминизированный, кг	011418	200	86,52	1,85	1,04	4,54	218,88		0,15	2,26	160,68	23,18
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	14,00	0,03	0,20	0,02	60,15	46,00
			011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Сул-гупоре с тыквой и грекками, кг	011513	715	677,46	27,38	19,28	99,94	489,39	0,60	37,38	4,77	155,16	405,99
2 нед. Понедельник		Рагу из курицы с овощами, кг	011577	200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	80,14
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	240	248,06	17,78	7,10	29,55	294,41	0,23	28,58	1,90	44,58	56,63
		Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	0,02	0,15	230,10
		Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	1,00	20,00	64,50
Завтрак			011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	505	1487,54	44,11	51,38	213,12	308,12	1,23	154,03	7,19	242,25	354,78
		Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	35	618,78	12,13	22,55	92,16	181,54	0,28	5,32	1,10	143,13	195,13
		Кисель с витаминами "Витожка", кг	011341	220	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	16,55
Обед		Батон витаминизированный, кг	011418	200	308,18	6,16	10,53	46,43	97,51	0,05	0,19	0,40	114,98	131,08
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,03	0,08	5,03		21,06	
			011418	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	750	868,76	31,98	28,83	120,97	126,58	0,95	148,71	6,08	99,12	514,42
2 нед. Вторник		Сул гороховый куринный, кг	011385	60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	10,80
		Азу из свинины, кг	011466	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49
		Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	192,02	14,01	13,43	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	150,52
		Напиток из плодов шиповника, кг	011348	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12	1,53	10,57	132,60	191,49
Завтрак		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	32,25
			011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Мексиканский Флан со стуженкой 130/20, кг	011780	500	565,10	24,03	14,38	86,63	351,24	0,63	25,46	5,16	357,83	338,81
2 нед. Вторник		Чай лимонный с сахаром, кг	011343	150	322,84	19,64	12,95	32,32	120,65	0,21	9,28	1,77	213,64	313,77
		Фрукт, кг	011337	200	61,76	0,25	0,06	14,77	117,58	0,05	0,90	0,91	182,74	254,19
			011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	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
						0,88	0,88	14,25		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
	Обед		750	779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84
	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
	Борщ со сметаной, кг	011382	200	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
	Рис припущенный с кукумой, кг	011436	150	243,60	4,02	5,56	42,97		0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
	Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,08	0,10	0,02	0,15		32,25
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	31,25
	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. Среда			1 272,13	43,09	29,72	209,22	301,88	0,77	40,68	5,94	439,71	195,21	376,73
Завтрак	Обед		500	663,96	18,48	16,96	109,39	120,48	0,28	0,47	1,74	297,25	69,15	360,91
	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	210	323,54	6,93	9,73	51,61	81,73	0,12	0,17	1,00	104,35	42,80	169,26
	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	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Обед		715	608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74
	Картофельное пюре 2, кг	011941	150	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
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		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Завтрак		500	1 235,13	60,52	39,41	162,04	213,58	0,71	47,83	7,03	246,55	229,75	418,25
	Филе минтая запечённое в омлете, кг	011903	90	426,16	21,45	8,60	66,68	67,50	0,27	27,23	2,54	130,05	87,72	323,91
	Картофельное пюре 2, кг	011941	160	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
	Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15			
	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	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Обед		700	808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
2 нед. Пятница	Солёнка домашняя со сметаной, кг	011387	200	113,17	4,62	5,28	12,62	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
	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 зелёной фасолью, кг	011539	150	221,33	5,49	8,11	34,17	91,93	0,02	6,38	1,24	26,58	72,68	134,32
	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,08	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	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
	Завтрак		500	1 476,86	53,02	57,18	190,33	508,66	1,19	36,98	8,68	412,51	158,55	424,54
	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	691,54	27,17	32,97	71,19	304,83	0,26	0,45	3,57	262,96	51,25	441,39
	Омлет с сыром, кг	011359	190	285,42	19,20	20,57	4,67	220,83		0,15	2,16	216,41	24,75	346,09
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,03	0,20	0,02	0,15		
Обед	Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,03	0,20	1,40	4,75	3,25	16,25
	Обед		715	785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70
	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	240	268,24	16,18	11,96	25,11	8,04	0,55	27,39	1,83	35,12	50,90	220,81
	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