

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 одnorазовое питание (обед)

5 - 11 класс, 192,84 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 192,84 (5-11) 2 смена

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	880	920,66	34,96	34,81	120,85	1 209,14	0,71	50,55	9,79	137,38	121,95
Суп гороховый куриный, кг	011385	100	106,10	0,79	10,18	3,50	37,80		12,33	0,30	9,24	9,90
Печень по-строгановски, кг	011856	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
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
Чай с сахаром, кг	011342	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Вторник												
Обед												
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	880	956,60	33,21	37,70	119,93	405,24	0,53	27,63	4,48	181,94	118,40
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50	0,53	27,63	4,48	181,94	118,40
Плов с курицей и кукурузой 2, кг	011530	250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Среда												
Обед												
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	880	924,71	35,32	33,20	126,38	342,00	0,99	32,96	6,30	113,56	246,27
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90	0,99	32,96	6,30	113,56	246,27
Гуляш из свинины, кг	011397	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55
Чай с сахаром, кг	011342	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Четверг												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	800	691,52	28,73	18,47	104,36	153,67	5,89	46,57	4,15	131,39	110,19
Тефтеля мясная с рисом с томатным соусом 100/20, кг	011954	120	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10
Картофельное пюре 2, кг	011941	180	147,77	4,05	2,94	11,56	23,69	5,46	1,54	0,53	17,72	24,71
Напиток фруктовый, кг	011951	200	92,22	0,15	0,08	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77
Хлеб ржаной, кг	011336	25	66,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Пятница												
Обед												
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
		250	235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88

2 нед. Понедельник	Рату из курицы с овощами, кг	011577	280	289,41	20,74	8,28	34,48	343,48	0,26	33,34	2,22	52,01	66,07	268,45
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	1,00	20,00	10,00	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	
2 нед. Вторник				1 010,63	36,78	36,27	136,06	156,67	1,07	156,47	7,43	121,88	253,37	601,17
	Обед		880	1 010,63	36,78	36,27	136,06	156,67	1,07	156,47	7,43	121,88	253,37	601,17
	Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90		13,23	1,35	27,00	11,70	18,00
	Суп гороховый куриный, кг	011385	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
2 нед. Среда	Азу из свинины, кг	011466	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	130,00	0,28	12,69	159,12	229,79
	Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Четверг	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		880	916,91	29,63	37,84	113,30	269,63	0,47	20,65	3,92	170,17	97,72	419,08
	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50	0,08	2,52	0,29	14,57	11,70	21,60
	Борщ со сметаной, кг	011382	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,09	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
2 нед. Пятница	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,13	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
	Рис припущенный с куркумой, кг	011436	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,10	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
	Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Суббота	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		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	678,19	27,54	15,05	109,71	213,81	0,54	48,62	4,69	160,70	142,59	443,35
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	100	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
2 нед. Воскресенье	Картофельное пюре 2, кг	011941	180	147,77	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
	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
2 нед. Понедельник	Обед		805	943,03	43,25	33,96	118,02	169,13	0,56	25,34	5,48	137,42	172,08	589,97
	Солонка домашняя со сметаной, кг	011387	250	943,03	43,25	33,96	118,02	169,13	0,56	25,34	5,48	137,42	172,08	589,97
	Курица в сырном соусе, кг	011953	100	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
	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
2 нед. Вторник	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,43	0,15	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
	Обед		805	877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54
2 нед. Среда	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	250	877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	29,29	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,80	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Четверг	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		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 гречками, кг	011513	250	877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54
	Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	29,29	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
2 нед. Пятница	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,80	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
	Обед		805	877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54