

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 159

Ю.В.Аничкина

Н.С.Аристова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное однократное питание (завтрак)

5 - 11 класс, 128,56 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 128,56 (5-11) 1 смена

Организация													
Категория питающихся													
Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы													
1 нед. Понедельник													
Завтрак													
Печень по-строгановски, кг	011856	550	672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	73,84	422,57
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
Чай с сахаром, кг	011342	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15	121,97
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	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	25	31,83	0,24	0,33	1,05		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		30	31,83	0,24	3,05	1,05	11,34		3,70	0,09	2,77	2,97	6,48
1 нед. Вторник													
Завтрак													
Плов с курицей и кукумой 2, кг	011550	555	757,35	28,25	21,56	109,66	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	250	485,07	22,17	21,56	109,66	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23	277,64
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	14,77	0,07	0,17	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	25	56,50	1,80	0,33	25,35		0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
		30	31,02	0,18	3,03	11,48	1,35	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						0,98			0,76	0,09	4,37	3,51	6,48
1 нед. Среда													
Завтрак													
Гуляш из свинины, кг	011397	550	666,02	28,08	18,47	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	173,75	15,45	9,31	6,47	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72
Чай с сахаром, кг	011342	180	280,66	8,46	5,53	53,96	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07	30,24	0,14	0,10	0,02	0,15	159,12	229,79
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
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27	0,10	3,97	0,41	8,10	3,51	5,40
1 нед. Четверг													
Завтрак													
Тертелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,	011943	555	572,18	23,24	10,09	97,74	51,35	4,79	32,73	3,51	106,68	90,70	354,44
Картофельное пюре 2, кг	011941	100	152,69	13,39	6,33	9,61	51,35	4,79	32,73	3,51	106,68	90,70	354,44
Напиток фруктовый, кг	011951	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,59	4,37	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
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
		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Пятница													
Завтрак													
Рагу из курицы с овощами, кг	011577	550	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	250	258,40	18,52	7,39	30,78	306,68	0,60	29,77	4,40	103,09	99,49	366,69
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,85	0,65	22,95		0,20	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
		50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Понедельник			759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21

Завтрак	Азу из свинины, кг	011466	550	759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21
	Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	192,02	14,01	13,43	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52
	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	229,79
	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	32,25
2 нед. Вторник	Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51	5,40
	Завтрак		550	689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	90	186,93	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
	Рис припущенный с куркумой, кг	011436	180	292,31	4,82	6,67	51,56	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
2 нед. Среда	Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	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
	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	30	31,02	0,18	3,03	0,98	1,35	0,10	0,76	0,09	4,37	3,51	6,48
				513,71	22,59	8,44	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
2 нед. Четверг	Завтрак		555	513,71	22,59	8,44	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
	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
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	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
2 нед. Пятница	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	801,57	37,48	27,36	102,24	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
	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
2 нед. Суббота	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	641,64	24,79	14,82	104,82	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
	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
2 нед. Воскресенье	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