

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

2 - 4 класс, 271,59 руб.

Плановое меню по категориям 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 порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С	Fe	Са	Mg	Фосфор	
Категория питающихся	Название													
1-4 классы														
1 нед. Понедельник														
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	500	571,87	17,11	16,52	89,06	106,48	0,33	19,09	2,06	237,82	77,97	342,84
	Каша пшенная молочная с маслом, кг	011355	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
	Напиток витаминизированный "Витожка", кг	011340	210	311,87	7,42	10,33	47,23	81,73	0,17	0,17	1,33	105,07	57,12	197,19
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	6,10			1,53			18,83				
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	3,25	16,25
Обед	Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	750	779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41	0,63	40,66	8,57	118,31	102,60	506,83
	Суп гороховый куриный, кг	011365	60	63,66	0,48	6,11	2,10	22,68		7,40	0,18	5,54	5,94	12,96
	Печень по-строгановски, кг	011856	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
	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	150	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07				0,10	0,02	0,15	
1 нед. Вторник	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
	Завтрак			56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Пудинг из творога с повидлом 130/20, кг	011779	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	011342	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	011337	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	011418	100	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Обед	Хлеб ржаной, кг	011336	25	52,00	0,26	0,17	13,81		0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
	Борщ Морьячок со сметаной, кг	011439	60	811,59	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	200	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70	0,47	22,67	3,87	153,38	99,63	396,37
	Чай лимонный с сахаром, кг	011343	240	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	12,96
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
1 нед. Среда	Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,08	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
	Завтрак			61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Котлета домашняя, кг	011547	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	500	1 418,61	60,70	41,50	202,93	344,13	1,41	29,15	7,43	18,25	10,00	31,25
	Чай лимонный с сахаром, кг	011343	90	635,68	29,82	15,62	92,24	48,14	0,53	4,98	2,28	58,83	70,17	422,27
	Батон витаминизированный, кг	011418	200	258,76	7,48	6,12	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02	181,50
Обед	Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,76	0,25	0,06	14,77	44,35	0,06		0,76	12,36	30,36	108,42
	Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011366	60	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Гуляш из свинины, кг	011397	200	782,93	30,88	25,87	110,69	295,99	0,89	24,17	5,15	93,50	206,78	506,04
				64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
				131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
			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	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	10,25	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		500	1 278,07	43,71	32,52	206,02	260,23	4,99	39,05	5,26	461,04	386,84
	Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	674,47	19,78	17,32	111,79	131,68	0,23	0,45	1,62	347,64	406,37
	Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	210	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03	0,03	0,03	109,75	98,15
	Напиток из цикория с молоком, кг	011339	200	315,48	7,11	9,35	52,14	81,73	0,07	0,17	0,87	106,62	177,83
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	105,09	2,97	1,78	19,34	25,20		0,18	0,02	108,27	82,89
	Хлеб ржаной, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	16,25
	Обед		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	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
	Тертелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,	011943	200	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	61,90
	Картофельное пюре 2, кг	011943	100	152,69	13,39	6,33	9,61	22,59	4,37	1,38	0,44	14,58	20,06
1 нед. Пятница	Напиток фруктовый, кг	011941	150	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011951	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
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	31,25
	Завтрак		500	1 374,43	55,02	51,62	173,40	806,27	0,86	37,94	8,45	422,39	430,87
	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	696,97	27,64	32,34	73,46	316,88	0,26	0,55	3,68	267,23	455,75
	Омлет натуральный, кг	011358	190	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	16,55
	Чай с молоком, кг	011344	200	265,85	18,02	18,95	4,54	218,88		0,15	2,26	160,68	314,45
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00	0,20	0,02	0,02	60,15	46,00
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	16,25
Обед	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	715	677,46	27,38	19,28	99,94	489,39	0,60	37,38	4,77	155,16	405,99
	Рагу из курлицы 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		0,23	0,10	0,02	0,15	230,10
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	64,50
	Завтрак		25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	31,25
	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	505	1 487,54	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 "Витощек", кг	011341	220	308,18	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	16,55
	Батон витаминизированный, кг	011418	200	22,50	6,16	10,53	46,43	97,51	0,05	0,19	0,40	114,98	131,08
2 нед. Понедельник	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,08	5,03			
	Завтрак		505	1 487,54	44,11	51,38	213,12	308,12	1,23	154,03	7,19	242,25	354,78
	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	618,78	12,13	22,55	92,16	181,54	0,28	5,32	1,10	143,13	195,13
	Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	220	308,18	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	16,55
	Кисель с витаминами "Витощек", кг	011341	200	22,50	6,16	10,53	46,43	97,51	0,05	0,19	0,40	114,98	131,08
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,08				
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	31,25
	Обед		750	868,76	31,98	28,83	120,97	126,58	0,95	148,71	6,08	99,12	514,42
	Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	10,80
	Суп гороховый куриный, кг	011385	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49
2 нед. Вторник	Азу из свинины, кг	011466	90	192,02	14,01	13,43	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	150,52
	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
	Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60
	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	0,10	0,70	18,25	31,25
	Завтрак		500	1 344,37	50,21	44,30	186,62	351,24	0,63	25,46	5,16	357,83	338,81
	Мексиканский Флан со стружкой 130/20, кг	011780	150	565,10	24,03	14,38	86,63	120,65	0,21	9,28	1,77	213,64	313,77
	Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	322,84	19,64	12,95	32,32	117,58	0,05	0,90	0,91	182,74	254,19
	Фрукт, кг	011337	100	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
	Батон витаминизированный, кг	011418	25	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	11,00
			25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	16,25

2 нед. Среда	Хлеб ржаной, кг														
	Обед	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
	Закуска из отрубов свежих с подсолнечным маслом, кг														
	Завтрак	011369	750	779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84	
	Борщ со сметаной, кг														
		011382	60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96	
	Фрикасе из куриного филе, кг														
		011435	200	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90	
	Рис припущенный с куркумой, кг														
		011436	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15	
2 нед. Четверг	Чай с сахаром, кг														
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011342	150	243,60	4,02	5,56	42,97		0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34	
	Хлеб ржаной, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,08	0,10	0,02	0,15		32,25	
		011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	31,25	
	Завтрак														
	Обед	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг														
		011386	715	608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55	
	Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг														
		011945	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22	
2 нед. Пятница	Картофельное пюре 2, кг														
	Обед	011941	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74	
	Чай Каркаде с сахаром, кг														
		011947	150	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85	
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг														
		011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15		64,50	
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	31,25	
	Завтрак														
	Обед	011903	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														
		011941	90	426,16	21,45	8,60	66,68	67,50	0,27	27,23	2,54	130,05	87,72	323,91	
2 нед. Суббота	Картофельное пюре 2, кг														
	Обед	011342	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	0,10	0,02	0,15		16,25	
	Батон витаминизированный, кг														
		011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,70	18,25	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	31,25	
	Обед														
		011387	700	808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59	
	Солёнка домашняя со сметаной, кг														
		011953	200	113,17	4,62	5,28	12,62	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06	
2 нед. Воскресенье	Курица в сырном соусе, кг														
	Обед	011539	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														
		011347	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		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00	
	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	
	Завтрак														
	Обед	011362	500	1 476,86	53,02	57,18	190,33	508,66	1,19	36,98	8,68	412,51	158,55	424,54	
2 нед. Воскресенье	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	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03	0,15	2,16	216,41	24,75	16,55	
	Чай Каркаде с сахаром, кг														
		011947	200	61,52	0,20	0,05	4,67			0,10	0,02	0,15		346,09	
	Батон витаминизированный, кг														
		011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
	Обед														
		011513	715	785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70	
2 нед. Воскресенье	Суп-пюре с тыквой и грибами, кг														
		011470	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	