

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 159

Ю.В.Аничкина

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс одноразовое питание (обед)

5 - 11 класс (родительская плата), 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 порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
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	0,71	50,55	9,79	137,38	121,95
Печень по-строгановски, кг	011856	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	12,33	0,30	9,24	9,90
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	11,58	2,20	44,76	39,36
Чай с сахаром, кг	011413	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	26,39	5,23	41,08	18,29
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68			0,10	0,02	0,15	34,15
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			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	0,10	2,52	0,29	14,57	11,70
Плов с курицей и куркумой 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	56,50	1,93	0,21	12,68			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	011414	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	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	32,25
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68			0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	31,25
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
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	25,10
Картофельное пюре 2, кг	011941	120	186,60	16,69	7,66	11,56	23,69	5,46	1,54	0,53	17,72	24,71
Напиток фруктовый, кг	011941	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011951	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68			0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	31,25
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
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

[illegible]