

И.о. директора ООО Столовая № 41

И. В. Лепилина



Утверждаю

Директор МАДОУ Лицей № 173

С. В. Кунницкая



Согласовано:

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.**

**Комплекс одnorазовое питание (завтрак)**

**5 - 11 класс, (родительская плата) 128,56 руб.**

**вариативное меню**

# 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 (2)

Организация	Категория питающихся	№ рецепта	Вес порции	Кал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы														
<b>1 нед. Понедельник</b>														
Завтрак														
Ромштекс куриный, кг	011522	555	743,64	33,57	20,37	109,02	220,02	0,42	8,36	4,05	95,63	147,85	452,94	
Каша гречневая перловая с овощами, кг	011416	100	232,70	21,07	9,81	109,02	220,02	0,42	8,36	4,05	95,63	147,85	452,94	
Чай с сахаром, кг	011342	180	269,92	6,65	9,76	14,96	7,30	0,13	1,02	0,78	21,45	28,69	191,30	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	42,17	212,72	0,03	7,04	1,56	35,79	88,65	165,89	
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	15,07		0,17	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50	
<b>1 нед. Вторник</b>														
Завтрак														
Филе бедра, запеченное со сметаной, кг	011547	555	769,50	34,53	16,90	117,67	65,03	0,71	1,96	3,56	79,57	95,81	423,38	
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	207,39	20,23	9,17	9,97	4,13	0,38	1,33	0,85	13,90	34,15	121,97	
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	180	291,11	8,42	6,88	48,12	11,00	0,06	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,76		0,17	0,10	0,10	20,00	20,50	64,50	
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	1,84	1,90	1,08	
<b>1 нед. Среда</b>														
Завтрак														
Котлета домашняя, кг	011482	555	720,56	30,20	18,64	111,74	265,48	0,93	5,03	4,31	72,89	18,25	10,00	31,25
Бобовые отварные "Горошница", кг	011471	100	178,39	15,89	9,98	11,48	265,48	0,93	5,03	4,31	72,89	18,25	10,00	31,25
Чай с сахаром, кг	011342	180	301,15	8,46	7,86	5,88	215,58	0,52	4,73	0,75	21,71	26,79	179,66	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	53,96	49,90	0,14	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50	
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	15,07		0,17	0,10	0,10	20,00	20,00	64,50	
<b>1 нед. Четверг</b>														
Завтрак														
Поджарка из свинины, кг	011469	555	612,52	28,56	15,13	88,68	70,72	0,48	53,16	3,15	132,96	76,31	384,43	
Рис припущенный с брокколи, кг	011543	100	161,98	17,72	7,77	4,03	29,46	0,07	0,04	0,53	34,86	23,39	188,26	
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	209,28	4,94	6,56	33,05	41,19	0,15	49,24	0,86	57,95	21,89	98,34	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	14,77	0,07	0,17	0,10	1,00	2,00	2,00	6,50	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	25,35		0,10	0,10	0,70	1,84	1,90	1,08	
<b>1 нед. Пятница</b>														
Завтрак														
Голень куриная запеченная в сметанно томатном соусе, кг	010181	555	636,15	27,35	22,34	81,55	83,01	0,51	29,56	3,74	115,97	86,72	370,40	
Картофельное пюре, кг	011412	100	177,18	17,54	14,47	3,03	24,70	0,10	0,84	0,83	23,64	19,79	164,73	
Чай с сахаром, кг	011342	180	217,94	3,96	7,08	26,63	58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43	109,91	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	1,00	2,00	2,00	6,50	
<b>2 нед. Понедельник</b>														
Завтрак														
Соте из куриного филе с овощами и фасолью, кг	011541	555	665,82	28,42	19,48	96,48	18,06	0,39	27,36	4,14	95,17	143,60	417,85	
Булгур с томатом, кг	011483	110	203,23	16,14	12,89	5,43	9,43	0,12	19,95	1,65	29,00	84,44	155,40	
Чай с сахаром, кг	011342	170	221,57	6,43	5,80	39,15	8,63	0,01	7,11	0,02	0,15	20,50	64,50	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	1,00	2,00	2,00	6,50	
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	1,84	1,90	1,08	
<b>2 нед. Вторник</b>														
Завтрак														
Котлета домашняя, кг	011547	550	718,01	34,23	15,44	113,24	34,44	0,77	5,19	4,31	73,16	217,07	522,03	
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	207,39	20,23	9,17	113,24	34,44	0,77	5,19	4,31	73,16	217,07	522,03	
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	180	280,66	8,46	5,53	9,97	4,13	0,38	1,33	0,86	23,98	28,91	201,66	
		200	61,52	0,25	0,06	14,77	0,07	0,14	0,10	3,68	1,84	1,90	1,08	

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	20	45,20	1,44	0,26	9,18	0,08	0,08	0,56	14,60	8,00	25,00
<b>2 нед. Среда</b>												
Хлеб ржаной, кг	011336	20	654,43	40,63	10,70	98,53	0,44	31,25	4,71	207,45	174,24	573,43
Завтрак		555	654,43	40,63	10,70	98,53	0,44	31,25	4,71	207,45	174,24	573,43
Филлен чипс, кг	011434	100	383,43	34,75	9,85	38,95	0,18	30,63	2,86	166,75	141,49	473,68
Рис, припущенный с курицей		180	290,94	4,83	6,64	51,56	0,13	0,23	0,85	46,92	18,75	96,98
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	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
<b>2 нед. Четверг</b>												
Завтрак		555	794,91	34,22	30,24	94,18	0,44	20,86	3,01	136,16	89,71	437,38
Паста с курицей в сливочном соусе, кг	011446	280	553,90	34,22	30,24	94,18	0,44	20,86	3,01	136,16	89,71	437,38
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	29,44	42,29	0,18	20,56	1,29	97,76	59,21	341,63
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
<b>2 нед. Пятница</b>												
Завтрак		555	577,93	25,03	18,30	78,45	0,99	34,62	4,01	104,75	83,68	334,68
Поджарка из свинины, кг	011482	100	178,39	15,89	9,98	78,45	0,99	34,62	4,01	104,75	83,68	334,68
Булгур с овощами, кг	011542	180	158,28	3,23	7,52	5,88	0,52	4,73	0,75	21,71	26,79	179,66
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	20,97	0,21	26,01	1,50	42,89	25,86	58,19
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