

ООО Столовая № 41

И.о. директора ООО Столовая № 41
И.В. Пепилина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
5 - 11 класс, 321,40 руб.



Согласовано:
Директор МАОУ Лицей № 173
С.В. Кунницкая

Приложение: 8 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-1 классы

Тип планового меню: 321-40 (5-11) 2-х разовое

Организация	Название	№ рецепта	порции	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник	Завтрак														
	Булгурбод с маслом и сыром 5/10/25, порц	011863	640	1 797,33	58,45	59,60	233,15	1 377,39	1,07	57,34	11,81	386,37	200,90	472,53	
	Каша пшеничная молочная с маслом, кг	011355	40	181,87	18,55	28,44	98,06	206,05	0,36	19,13	2,32	258,23	88,85	380,70	
	Фрукт, кг	011337	250	151,40	4,58	8,59	14,47	58,50	0,03	0,20	0,02	74,95	6,15	71,00	
	Кисель с витаминами "Витгошка", кг	011341	100	371,27	8,83	12,30	56,23	97,30	0,20	0,20	1,59	125,08	68,00	234,75	
	Батон витаминизированный, кг	011418	200	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00	
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	22,50	2,08	0,88	5,75	0,03	0,08	5,03		4,75	3,25	16,25	
	Чай с сахаром, кг	011489	25	72,00	1,80	0,33	11,48	1,171,34	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
	Булочные изделия в ассортименте	011335	25	56,50	39,90	31,16	135,09	121,44	0,24	38,22	9,50	128,14	112,05	564,35	
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	860	1 078,46	29,11	4,88	21,11	1 000,00	0,23	26,39	5,23	44,76	39,36	122,64	
Обед	Суп гороховый круинный, кг	011385	250	154,82	14,29	12,29	8,90	49,90	0,06	0,10	0,02	0,15	34,15	121,97	
	Печень по-строгановски, кг	011856	100	189,12	8,42	6,88	48,12								
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	180	291,11	0,20	0,05	15,07								
	Чай с сахаром, кг	011489	80	336,00	7,60	8,90	56,70								
	Булочные изделия в ассортименте	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68								
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48								
	Хлеб ржаной, кг	011336	550	1 568,97	60,51	45,70	232,89	537,86	0,73	34,68	5,59	18,25	10,00	32,25	
	Пудинг из творога со ступенкой 150/50, кг	011779	200	421,76	23,29	16,51	102,42	134,12	0,17	4,97	1,30	167,96	31,38	257,55	
	Чай с сахаром, кг	011337	100	61,52	0,20	0,17	15,07	131,12	0,01	0,17	0,48	138,81	13,13	199,05	
	Фрукт, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25								
1 нед. Вторник	Завтрак														
	Борщ Морзячок со сметаной, кг	011439	830	905,20	32,88	27,77	110,48	403,74	0,56	29,71	4,29	173,37	111,70	451,91	
	Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	250	543,27	24,83	19,86	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90	65,38	
	Чай лимонный с сахаром, кг	011489	200	61,76	0,25	0,06	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01	310,95	
	Булочные изделия в ассортименте	011335	25	336,00	7,60	8,90	56,70	0,07				1,90	0,54	1,08	
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68								
	Хлеб ржаной, кг	011336	670	1 746,62	78,68	44,74	11,48	397,26	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25	
	Завтрак														
	Котлета домашняя, кг	011547	100	207,39	20,23	18,61	97,06	56,16	0,58	27,04	7,65	151,79	312,27	469,41	
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	180	258,76	7,48	6,12	9,97	4,13	0,38	1,33	0,86	23,98	28,91	201,66	
Соус томатный, кг	011550	40	35,07	0,64	2,07	3,82	7,61	0,01	3,68	0,06	1,90	6,00	5,00		
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,17	14,77	0,07	0,01	4,60	0,10	4,00	4,64	10,46		
Фрукт, кг	011418	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	3,68	0,06	6,00	5,00	11,00		
Батон витаминизированный, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25									
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48									
Обед	Суп круинный с картошкой и макаронными изделиями, кг	011386	860	1 055,13	46,20	26,14	163,30	341,10	0,99	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	
	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	86,27	
	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	191,14	
	Чай с сахаром, кг	011342	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	0,10	1,84	12,69	159,12	229,79	
	Булочные изделия в ассортименте	011489	80	336,00	7,60	8,90	56,70								
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68								
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48								

1 нед. Четверг													
Завтрак													
Булгурборд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	585	1 403,77	45,18	45,98	216,96	381,47	0,93	63,53	5,13	358,60	193,64	354,07
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	35	159,60	16,85	23,39	101,13	187,04	0,10	0,34	0,85	214,96	79,68	288,80
Напиток из цикория с молоком, кг	011339	200	300,46	6,77	8,90	14,25	84,00	0,07	0,16	0,83	5,15	3,25	16,55
Хлеб ржаной, кг	011336	25	105,09	2,97	1,78	19,34	77,84	0,07	0,18	0,02	101,54	66,44	169,36
Йогурт 125г, шт	011501	125	56,50	1,80	0,33	11,48	25,20	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Обед													
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	860	71,25	5,00	1,88	17,88	194,43	0,83	63,19	4,29	143,63	113,96	439,34
Тетрагелка с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	011552	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10	77,37
Картофельное пюре, кг	011412	100	180,28	16,00	7,46	11,16	23,46	0,37	1,51	0,52	17,07	23,74	170,12
Напиток фруктовый с ягодами, кг	011489	180	177,94	3,96	7,08	26,63	58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43	109,91
Булочные изделия в ассортименте	011335	200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
1 нед. Пятница													
Завтрак													
Омлет натуральный, кг	011358	200	546,86	24,95	22,36	61,78	247,40	0,16	5,06	3,20	258,29	48,15	435,50
Чай с молоком, кг	011344	200	279,84	18,97	19,95	4,78	230,40	0,89	0,16	2,38	169,14	24,40	331,00
Фрукт, кг	011337	100	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00	0,03	0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Батон витаминизированный, кг	011418	25	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,03	0,10	4,75	3,25	16,25
Обед													
Сул-пюре с тыквой и грибами, кг	011513	830	1 117,03	37,87	31,91	168,08	587,21	0,73	166,73	5,41	165,31	101,36	398,53
Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	011400	250	235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	290,75	21,18	7,96	34,45	343,48	0,40	2,49	2,49	46,63	52,63	234,85
Булочные изделия в ассортименте	011489	80	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	336,00	7,60	8,90	56,70		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Понедельник													
Завтрак													
Булгурборд с маслом и сыром 10/15/25, порц	011467	650	1 594,81	52,51	54,20	98,82	378,43	1,38	26,86	7,14	366,39	290,39	445,08
Каша рисовая молочная с маслом, кг	011341	250	213,00	5,84	14,94	14,58	108,75	0,03	5,34	1,19	263,81	44,78	294,91
Кисель с витаминами "Витолжа", кг	011337	200	350,21	7,00	11,97	52,76	110,81	0,05	0,22	0,03	110,15	7,60	98,45
Фрукт, кг	011418	100	22,50	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	0,08	0,46	130,66	23,93	148,96
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,03	0,10	6,00	5,00	11,00
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													
Сул гороховый куриный, кг	011385	860	880,60	35,80	26,09	131,12	158,84	1,09	21,52	5,95	102,59	245,61	595,25
Азу из свинины, кг	011466	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	3,68	1,84	12,69	159,12	229,79
Булочные изделия в ассортименте	011489	80	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07			0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	336,00	7,60	8,90	56,70		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Вторник													
Завтрак													
Мексиканский Флан со ступенкой 150/50, кг	011780	550	1 824,15	67,01	54,80	230,24	475,32	0,70	27,71	5,70	18,25	10,00	31,25
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	672,72	30,58	18,69	97,40	159,84	0,22	9,58	2,07	43,40	132,53	398,08
Фрукт, кг	011337	200	430,45	26,19	17,27	43,09	156,77	0,07	1,20	1,21	274,56	46,51	398,50
Батон витаминизированный, кг	011418	100	52,00	0,26	0,17	14,77	0,07	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	3,00	0,03	0,03	0,10	4,75	3,25	16,25
Обед													
Борщ со сметаной, кг	011382	860	1 151,43	36,43	36,11	132,85	315,48	0,47	18,13	3,63	155,84	86,02	397,66
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,09	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
Рис припущенный с куриной 2, кг	011478	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,08	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
Чай с сахаром, кг	011342	180	290,94	4,83	6,64	51,56	50,35	0,13	0,23	0,85	46,92	18,75	98,98
		200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		

Булочные изделия в ассортименте	011489	80	336,00	7,60	8,90	56,70		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
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,82	0,72	6,85	235,80	224,70	415,77
2 нед. Среда			1 555,49	60,74	44,20	230,99		515,29	2,55	131,40	49,57	103,12	356,80
Завтрак	011468	555	663,08	25,40	22,85	90,64		142,66	0,01	0,64	53,94	36,43	183,13
Суфле из минтая с рисом, кг	011412	100	223,11	15,29	13,65	8,96		58,31	0,14	28,43	0,15	6,50	109,91
Картофельное пюре, кг	011342	180	177,94	3,96	7,08	26,63			0,10	0,02	9,50	32,50	
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Батон витаминизированный, кг	011418	50	144,00	4,15	1,75	28,50			0,52	4,30	104,40	121,58	474,74
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		95,22	0,10	61,35	4,30	104,40	121,58
Обед	011386	880	892,41	35,34	21,35	140,35		372,63	0,10	4,30	104,40	121,58	474,74
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011423	250	164,48	4,95	6,61	22,16		221,52	0,11	3,97	17,87	28,73	85,27
Упяти из курицы, кг	011413	100	165,42	17,63	7,08	7,18		49,90	0,06	0,70	13,90	34,15	179,00
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	180	291,11	8,42	6,88	48,12		3,00	0,03	0,34	12,40	5,80	14,00
Напиток яблочно-ягодный, кг	011337	200	101,40	0,35	0,07	24,94			0,03	4,60	0,10	10,00	11,00
Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81			0,08	0,05	0,50	10,00	32,25
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68			0,10	0,10	0,70	18,25	31,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		328,15	0,15	40,92	6,71	298,20	386,94
2 нед. Четверг			1 744,92	60,63	57,98	238,47		178,76	0,12	0,28	181,80	67,61	259,15
Завтрак	011362	560	640,55	16,66	23,75	99,57		84,00	0,03	0,16	9,95	5,15	16,55
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011356	35	159,60	2,10	10,82	14,25		77,84	0,12	0,12	0,90	40,76	161,20
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011608	200	308,14	6,60	9,27	49,15		16,92	0,00	0,12	77,27	23,60	81,40
Какао с молоком, кг	011501	200	101,56	2,95	1,79	18,29							
Йогурт 125г, шт	011501	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
Обед	011387	860	1 104,37	43,98	34,22	138,90		149,39	0,48	40,64	4,86	116,40	165,91
Сотлянка домашняя со сметаной, кг	011387	250	141,46	5,77	6,60	15,78		23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	514,74
Ромштекс куриный, кг	011522	100	232,70	21,07	9,81	14,96		7,30	0,13	1,02	0,78	28,69	91,32
Напиток фруктовый с ягодами, кг	011539	180	265,59	6,59	9,73	41,00		110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	191,30
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011489	200	92,22	0,28	0,09	22,75		8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	87,21
Булочные изделия в ассортименте	011335	80	336,00	7,60	8,90	56,70			0,08	0,05	0,50	10,00	32,25
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		506,37	0,10	0,10	0,70	18,25	31,25
2 нед. Пятница			1 436,48	54,47	52,74	190,98		249,45	1,30	45,13	8,66	480,80	438,55
Завтрак	011359	550	567,46	26,19	24,07	61,92		232,45	0,16	0,16	3,09	316,95	151,71
Омлет с сыром, кг	011344	200	300,44	20,21	21,66	4,92		14,00	0,03	0,20	0,02	60,15	26,05
Чай с молоком, кг	011337	200	86,52	1,85	1,04	17,47		3,00	0,03	0,20	0,02	6,00	5,50
Фрукт, кг	011418	100	72,00	2,08	0,88	13,81			0,10	4,60	0,10	4,75	5,00
Батон витаминизированный, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,03	0,10	0,70	18,25	31,25
Обед	011513	830	869,02	28,28	28,68	129,05		256,92	0,10	40,07	5,58	163,85	101,91
Суп-пюре с тыквой и грибами, кг	011392	250	235,48	4,69	14,23	23,12		243,73	1,14	10,63	1,44	90,23	26,88
Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	011715	250	314,34	19,34	13,62	29,27		9,39	0,14	24,25	2,42	35,37	45,38
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011489	200	149,20	0,26	0,12	38,71		0,80	0,78	0,44	4,00	4,40	222,61
Булочные изделия в ассортименте	011335	80	336,00	7,60	8,90	56,70			0,08	0,05	0,50	10,00	32,25
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	25	56,50	1,93	0,21	12,68			0,10	0,10	0,70	18,25	31,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48							