

И.о. директора ООО Столовая № 41

И.В. Лепилина



Директор МАОУ Лицей № 173

С.В. Куницкая



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.

Комплекс одnorазовое питание (завтрак)

5 - 11 класс (родительская плата) 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
 Название

1 нед. Понедельник	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Завтрак													
Печень по-строгановски, кг	011856	555	721,24	28,56	19,97	108,91	1 049,90	0,55	26,69	7,80	93,38	82,95	473,96
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	7,80	93,38	82,95	473,96
Чай с сахаром, кг	011342	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		5,23	41,08	18,29	256,24
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	0,02	0,15		
1 нед. Вторник													
Завтрак													
Плов с курицей и кукурузой 2, кг	011530	550	784,54	30,74	20,66	114,48	317,02	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	250	543,27	24,83	19,86	115,53	317,02	0,53	9,27	3,40	122,67	10,00	31,25
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	63,94	316,95	0,27	9,27	3,40	122,67	85,05	407,78
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	14,77	0,07	0,14	3,68	1,64	82,52	54,01	310,95
1 нед. Среда													
Завтрак													
Гуляш из свинины, кг	011397	555	714,73	31,48	16,68	113,05	245,88	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	193,06	17,17	10,35	113,05	245,88	0,97	4,28	4,33	70,58	217,17	516,68
Чай с сахаром, кг	011342	180	280,66	8,46	5,53	7,19	215,64	0,56	4,28	4,33	70,58	217,17	516,68
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	53,96	30,24	0,14	3,98	0,78	19,49	27,55	191,14
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	15,07		0,10	0,10	1,84	12,69	159,12	229,79
1 нед. Четверг													
Завтрак													
Тефтелека с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	011552	555	629,95	25,89	15,38	97,36	90,21	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Картофельное пюре, кг	011412	120	180,28	16,00	7,46	97,36	90,21	0,79	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Напиток фруктовый с ягодами, кг	011412	180	177,94	3,96	7,08	11,16	23,46	0,37	44,91	3,63	116,06	94,11	383,22
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,28	0,09	26,63	58,31	0,14	1,51	0,52	17,07	23,74	170,12
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	22,75	8,44	0,01	28,43	1,19	53,94	36,43	109,91
1 нед. Пятница													
Завтрак													
Рагу из курицы с овощами и Беби-картофелем, кг	011400	550	607,05	27,51	8,98	100,94	343,48	0,67	0,10	1,00	18,25	10,00	31,25
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	250	290,75	21,18	7,96	34,45	343,48	0,40	156,15	4,47	85,08	84,73	330,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	25,95	2,49	46,63	52,63	234,85
Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	130,00	0,28	0,20	1,60	64,50
		50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
		50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50

2 нед. Понедельник														
Завтрак														
	Азу из свинины, кг	011466	555	735,28	29,93	21,26	108,88	34,40	0,90	5,39	4,16	61,83	211,50	493,86
	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	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	1,84	1,84	12,69	159,12	229,79
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,14	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
	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
2 нед. Вторник														
Завтрак														
	Фрикасе из куриного филе, кг	011435	555	739,65	27,11	20,80	107,91	208,18	0,48	1,60	2,97	122,63	72,94	363,78
	Рис припущенный с куркумой 2, кг	011478	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	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
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	0,02	0,15		
	Хлеб ржаной, кг	011336	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	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
2 нед. Среда														
Завтрак														
	Филе минтая с овощами в соусе, кг	011409	555	605,31	25,75	12,78	97,76	245,05	0,47	1,10	4,02	163,61	131,42	408,68
	Картофельное пюре, кг	011412	100	146,46	15,79	4,88	9,36	183,73	0,03	3,98	0,79	59,02	58,69	189,01
	Напиток яблочно-ягодный, кг	011412	180	177,94	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	200	101,40	0,35	0,07	24,94	3,00	0,03	37,12	0,34	12,40	5,80	14,00
	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
2 нед. Четверг														
Завтрак														
	Ромштекс куриный, кг	011522	555	770,01	33,58	20,38	115,53	126,06	0,42	23,65	4,19	98,41	149,85	455,67
	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011539	100	232,70	21,07	9,81	14,96	7,30	0,13	1,02	0,78	21,45	28,69	191,30
	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	87,21	161,18
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	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 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
2 нед. Пятница														
Завтрак														
	Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	011392	550	643,04	25,26	14,48	104,80	10,19	1,05	24,89	4,54	77,62	80,28	329,36
	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	250	314,34	19,34	13,62	29,27	9,39	0,78	24,25	2,42	35,37	45,38	222,61
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,17	0,10	1,00	4,00	4,40	11,00
	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
			50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50