

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41
А.С.Аристова



Согласовано:

Директор MAOU COШ № 14

С.А.Шапагина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 2023 -2024 г

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
1-4 класс, 212,99 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 1-4 классы
 Тип планового меню: 212-99 (1-4) 2-х разовое

Организация	Категория питающихся	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник													
Завтрак													
	Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	555	595,51	19,70	21,75	90,67	146,52	0,17	9,87	3,61	205,78	64,89	280,87
	Каша пшеничная молочная с маслом, кг	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	1,73	305,26	58,88	284,72
	Чай с сахаром, кг	150	203,08	5,18	6,08	32,45	39,22	0,14	0,36	0,16	205,95	14,25	138,15
	Йогурт 125г, шт	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,95	86,48	33,63	125,97
	Хлеб ржаной, кг	125	71,25	5,00	1,88	17,88			0,05	0,05	12,83	11,00	20,60
	Обед	25	55,50	1,84	0,32	11,02			0,58				
	Суп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	715	776,01	32,24	27,06	100,90	225,91	0,41	19,00	5,48	106,29	70,91	277,03
	Голень куриная запеченная в сметанно томатном соусе, кг	200	102,58	3,95	5,15	10,07	13,88	0,07	12,30	0,99	30,78	16,97	50,08
	Рис с овощами и кукумой 2, кг	90	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
	Чай смородиновый с сахаром, кг	150	187,88	3,36	4,36	34,73	184,58	0,06	2,31	0,91	18,42	26,31	79,19
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	70,38	0,48	0,11	16,87	0,02	0,02	3,00	0,17	6,67	7,59	16,37
	Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35			1,00	1,00	20,00		
	Обед	25	55,50	1,84	0,32	11,02			0,58				
1 нед. Вторник													
Завтрак													
	Пудинг из творога, кг	500	573,19	21,73	16,01	84,86	104,70	0,61	21,73	6,90	178,03	117,40	335,78
	Повидло, кг	130	265,31	15,63	13,19	20,77	96,04	0,06	0,43	0,66	147,35	23,73	309,48
	Чай с молоком, кг	20	50,00	0,08		13,00			0,10	0,26	2,80		1,80
	Фрукт, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
	Батон витаминизированный, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
	Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85			0,03		4,75	3,25	16,25
	Обед	25	55,50	1,84	0,32	11,02			0,58				
	Борщ Морячок со сметаной, кг	815	936,86	27,15	40,84	114,27	103,36	1,09	32,38	10,02	112,33	180,82	362,08
	Азу мясное, кг	200	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
	Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	90	304,44	10,04	28,13	2,67	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
	Налиток фруктово-ягодный, кг	150	217,57	7,61	5,57	34,95	33,52	0,26	4,06	4,06	16,46	120,23	180,53
	Фрукт, кг	200	84,10	0,13		20,91			0,01	0,21	4,10	2,00	2,75
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
	Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35			1,00	1,00	20,00		
	Обед	25	55,50	1,84	0,32	11,02			0,58				
1 нед. Среда													
Завтрак													
	Роштекс куриный, кг	490	728,26	34,62	20,23	102,05	473,59	0,68	69,13	5,77	206,59	153,09	375,62
	Горошница, кг	90	192,77	19,34	7,25	12,51	55,68	0,67	4,15	7,00	122,49	156,67	408,07
	Чай лимонный с сахаром, кг	150	253,48	14,10	6,81	34,91	6,57	0,09	1,22	1,64	19,08	68,90	143,75
	Обед	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	83,98	73,45	227,36
							0,14	0,00			14,69	11,08	20,71

Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85	0,03				4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	795	825,82	31,55	25,23	118,05	0,68	134,10		4,55	290,69	149,50	343,18
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	12,52	0,09	11,76		1,02	28,80	20,18	68,16
Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	90	211,89	12,91	13,63	9,45	0,29	2,09		1,03	20,61	41,63	130,42
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	0,09			0,88	12,45	8,69	48,00
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07		0,25		0,05	12,83	11,00	20,60
Морковные палочки 80г	80	39,20	2,96	0,32	6,08	0,04	120,00			196,00	68,00	76,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35				1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Четверг												
Завтрак	500	636,69	26,36	22,20	83,34	0,48	23,05		5,61	173,90	103,97	340,05
Омлет с сыром, кг	150	502,74	19,17	19,77	60,63	0,44	30,51		5,21	216,10	35,67	298,65
Кисель с витаминами "Витошка", кг	200	239,74	15,06	18,33	3,46	0,08	0,41		2,44	195,35	23,42	271,40
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	23,50	0,30	20,10		2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85	0,03				4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	715	770,64	33,55	24,62	106,04	0,53	15,58		6,01	131,70	172,26	381,45
Суп гороховый куриный, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	0,20	9,56		1,91	40,12	32,10	99,78
Фрикасе из куриного филе, кг	90	187,33	15,67	12,23	4,16	0,05	0,85		1,00	28,72	56,86	124,54
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	150	221,48	5,35	8,12	34,26	0,11	2,23		1,44	28,18	72,22	136,41
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,94		0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35				1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Пятница												
Завтрак	500	659,65	28,53	18,06	95,55	0,60	88,13		5,97	76,46	151,48	320,31
Котлета домашняя, кг	90	662,96	28,38	23,24	86,05	0,69	1,84		6,33	53,84	187,05	367,53
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	160	246,51	16,05	16,12	9,82	0,39	1,59		1,38	18,71	44,55	138,11
Чай с сахаром, кг	200	232,07	8,12	5,94	37,28	0,28	35,76		4,33	17,56	128,25	192,56
Батон витаминизированный, кг	25	63,38	0,50	0,13	15,07		0,25		0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,88	0,73	12,85	0,03				4,75	3,25	16,25
Обед	715	656,33	28,68	12,88	105,04	0,51	174,42		0,58	99,07	115,92	273,09
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	0,10	12,75		1,07	24,14	19,74	61,71
Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	240	242,32	18,66	6,60	27,78	0,23	31,67		2,65	48,73	94,58	209,78
Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	0,01	130,00		0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35				1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
2 нед. Понедельник												
Завтрак	555	665,85	27,10	21,27	96,91	0,28	17,68		3,57	201,53	95,58	309,30
Булгур с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	584,15	18,60	21,78	88,98	0,07	0,78		1,20	301,25	50,23	265,64
Каша рисовая молочная с маслом, кг	150	191,73	7,18	13,34	14,25	0,03	0,14		0,16	205,95	14,25	138,15
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07	0,04	0,39		0,42	82,47	24,98	106,89
Йогурт 125г, шт	125	71,25	5,00	1,88	17,88		0,25		0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	715	747,56	35,60	20,76	104,83	0,50	34,59		0,58	101,81	140,94	352,96
Суп гороховый куриный, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	0,20	9,56		1,91	40,12	32,10	99,78
Плов с курицей и куркумой, кг	240	443,07	23,61	16,61	50,46	0,13	6,20		2,45	41,69	108,84	253,18

200	6,10	1,53	18,83	1,00	20,00	61,01	305,53
50	123,00	25,35	0,16	1,00	20,00	61,01	305,53
25	55,50	11,02	0,32	0,58			
500	728,97	106,27	223,57	0,29	195,30	195,30	61,01
130	561,18	78,90	140,29	0,14	257,30	257,30	55,14
20	264,14	19,36	125,75	0,07	160,46	160,46	25,01
20	65,60	1,44	9,40	0,01	61,40	61,40	43,80
200	63,44	0,53	0,14	0,00	14,69	14,69	11,08
100	47,00	9,80	5,00	0,03	16,00	16,00	9,00
25	65,50	12,85	0,03	2,20	4,75	4,75	3,25
25	55,50	11,02	0,32	0,58			
815	896,76	133,64	306,86	0,43	133,31	133,31	66,88
200	111,53	11,00	81,06	0,06	41,19	41,19	20,19
90	215,59	6,15	187,88	0,08	20,87	23,00	147,84
150	213,74	38,55	32,32	0,09	12,45	8,69	48,00
200	130,40	31,76	0,60	1,26	22,80	6,00	15,40
100	47,00	9,80	5,00	2,20	16,00	9,00	11,00
50	123,00	25,35	0,16	1,00	20,00		
25	55,50	11,02	0,32	0,58			
707,44	27,94	92,57	86,83	0,64	116,45	132,67	358,11
500	564,10	72,49	122,14	0,32	150,12	77,89	327,86
90	205,55	8,34	79,84	0,13	22,33	23,18	145,76
160	147,68	22,86	37,30	0,16	50,21	33,46	100,25
200	89,88	17,42	5,00	0,01	72,83	18,00	65,60
25	65,50	12,85	0,03	0,55	4,75	3,25	16,25
25	55,50	11,02	0,32	0,58			
715	850,77	112,64	51,52	0,95	82,79	187,45	386,35
200	110,17	7,69	14,33	0,12	24,07	17,52	57,45
90	246,51	9,82	3,35	0,39	18,71	44,55	138,11
150	217,57	34,95	33,52	0,26	16,46	120,23	180,53
200	98,02	23,81	0,32	0,03	3,56	5,14	12,26
50	123,00	25,35	0,16	1,00	20,00		
25	55,50	11,02	0,32	0,58			
659,28	26,63	86,70	164,64	0,32	235,17	114,32	346,08
500	509,13	58,76	218,68	0,16	255,48	53,73	316,65
150	225,18	3,94	204,68	0,07	123,19	22,49	208,40
200	115,95	21,15	9,00	0,03	111,54	18,99	81,00
100	47,00	9,80	5,00	0,03	16,00	9,00	11,00
25	65,50	12,85	0,03	2,20	4,75	3,25	16,25
25	55,50	11,02	0,32	0,58			
715	809,44	114,65	110,60	0,48	174,92	174,92	375,51
200	178,15	16,73	103,57	0,10	133,68	19,34	71,61
90	192,77	12,51	6,57	0,09	19,08	68,90	143,75
150	196,58	34,27	0,32	0,12	27,42	75,61	139,44
200	63,44	14,77	0,14	0,00	14,69	11,08	20,71
50	123,00	25,35	0,16	1,00	20,00		
25	55,50	11,02	0,32	0,58			

2 нед. Пятница																				
Завтрак	500	739,34	27,34	29,43	90,43	65,64	0,60	31,20	4,42	87,53	90,54	281,45								
Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, говядина),		625,00	30,32	17,16	87,65	54,33	0,18	4,14	3,34	45,31	86,41	259,42								
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	100	226,82	20,12	11,70	10,46	21,88	0,06	1,21	1,80	13,42	63,40	174,46								
Чай лимонный с сахаром, кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00								
Батон витаминизированный, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71								
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25								
	25	55,50	1,84	0,32	11,02			0,58												
Обед	795	853,69	24,35	41,71	93,20	76,94	1,02	58,25	5,50	129,76	94,67	303,48								
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	80	86,32	1,30	8,06	2,16	2,16	0,02	15,12	0,43	34,56	11,52	22,48								
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71								
Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	240	391,58	12,85	27,38	23,15	0,55	0,73	30,13	2,38	38,23	52,41	198,69								
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60								
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00										
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02			0,58												