

Утверждаю:
Директор ООО Столовая № 41
Н.С.Аристова



Согласовано:

Директор МАУ СОШ №14



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 2023 -2024 г
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
5-11 класс, 246,31 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 246-31 (5-11) 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	758,27	28,76	26,57	106,18	207,93	0,31	11,72	4,21	213,16	70,76	302,35
	Каша пшеничная молочная с маслом, кг	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	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	0,95	205,95	14,25	138,15
	Йогурт 125г, шт	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	86,48	33,63	125,97
	Хлеб ржаной, кг	125	71,25	5,00	1,88	17,88					12,83	11,00	20,60
		25	55,50	1,84	0,32	11,02							
Обед													
	Суп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	830	921,03	37,83	31,40	121,70	269,34	0,44	22,69	6,69	121,05	82,64	319,99
	Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	250	128,23	4,94	6,44	12,59	17,35	0,09	15,37	1,24	38,48	21,22	62,60
	Рис с овощами и куркумой 2, кг	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
	Чай смородиновый с сахаром, кг	180	225,45	4,03	5,23	41,68	221,50	0,07	2,77	1,09	22,11	31,57	95,02
	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					20,00		
		50	111,00	3,69	0,64	22,04							
1 нед. Вторник													
Завтрак													
	Пудинг из творога, кг	550	894,01	29,24	32,83	119,56	123,51	0,69	23,92	7,86	199,72	137,71	391,65
	Повидло, кг	150	692,01	26,03	18,77	104,16	120,81	0,16	11,17	3,96	271,84	60,88	359,23
	Чай с молоком, кг	25	306,13	18,04	15,22	23,96	110,81	0,07	0,50	0,76	170,01	27,38	247,88
	Фрукт, кг	200	62,50	0,10		16,25			0,13	0,33	3,50		2,25
	Батон витаминизированный, кг	100	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
	Хлеб ржаной, кг	50	47,00	3,75	1,45	25,70			10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
		25	55,50	1,84	0,32	11,02					9,50	6,50	32,50
Обед													
	Борщ Морячок со сметаной, кг	930	1095,01	32,45	46,90	134,97	126,20	1,22	36,68	11,77	127,60	214,55	424,07
	Азу мясное, кг	250	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
	Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	100	338,27	11,15	31,26	2,97	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
	Напиток фруктово-ягодный, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31	3,75	0,21	19,75	144,28	216,63
	Фрукт, кг	200	84,10	0,13		20,91			10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	47,00	3,86	0,41	25,35					20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04							
1 нед. Среда													
Завтрак													
	Ромштекс куриный, кг	555	872,85	40,72	23,78	124,12	493,20	0,79	70,78	6,89	224,41	171,59	435,03
	Горошница, кг	100	768,31	44,53	18,11	107,28	66,21	0,82	4,29	8,12	146,15	182,27	485,76
	Чай лимонный с сахаром, кг	180	214,19	21,49	8,05	13,90	7,30	0,10	1,35	1,82	21,20	76,55	159,72
	Батон витаминизированный, кг	200	304,18	16,92	8,17	41,89	58,77	0,66	2,94	0,08	100,77	88,14	272,83
		50	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00			14,69	11,08	20,71
		50	131,00	3,75	1,45	25,70					9,50	6,50	32,50

	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02	920,20	0,75	137,27	0,58	302,67	160,90	384,31
Обед		910	977,39	36,90	29,45	140,96	101,02	0,11	14,70	5,67	36,01	25,22	85,20
	Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250	148,89	4,41	7,66	15,65	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
	Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	100	235,44	14,34	15,14	10,50	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26				0,05	12,83	11,00	20,60
	Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07	760,00	0,04	120,00	1,00	196,00	68,00	76,00
	Морковные палочки 80г	80	39,20	2,96	0,32	6,08					20,00		
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16					
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04							
1 нед. Четверг													
Завтрак		550	948,40	33,66	30,44	132,96	386,04	0,54	25,76	6,61	187,70	121,11	382,58
	Омлет с сыром, кг	150	579,99	21,15	20,60	75,93	385,18	0,47	33,01	5,76	224,85	41,17	317,65
	Кисель с витаминами "Витощка", кг	200	239,74	15,06	18,33	3,46	248,93	0,08	0,41	2,44	195,35	23,42	271,40
	Фрукт, кг	125	58,75	0,50	0,50	12,25	6,25	0,04	12,50	2,75	20,00	11,25	13,75
	Батон витаминизированный, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02							
Обед		900	1 316,82	46,17	40,28	189,99	386,91	0,61	18,51	7,46	150,56	201,05	447,52
	Суп гороховый куриный, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
	Фрикасе из куриного филе, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	180	265,78	6,42	9,74	41,12	105,58	0,14	2,68	1,73	33,81	86,67	163,70
	Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
	Березка 70 г	70	395,60	6,40	11,50	61,50							
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04							
1 нед. Пятница													
Завтрак		555	809,45	33,99	21,22	120,06	280,86	0,69	96,11	7,77	93,95	177,24	377,36
	Котлета домашняя, кг	100	784,86	33,06	26,50	104,65	43,95	0,80	2,02	7,03	62,86	211,28	423,19
	Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	180	273,90	17,83	17,92	10,91	3,72	0,43	1,77	1,53	20,79	49,50	153,46
	Чай с сахаром, кг	200	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31		4,87	19,75	144,28	216,63
	Батон витаминизированный, кг	50	63,38	0,50	0,13	15,07		0,06	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02					9,50	6,50	32,50
Обед		880	834,04	34,92	15,95	135,47	517,78	0,59	190,20	0,58	125,04	143,20	331,52
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
	Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
	Яблоки печеные, кг	50	48,35	0,29	0,29	10,66	3,66	0,02	7,32	1,62	11,81	6,58	8,05
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04							
2 нед. Понедельник													
Завтрак		555	745,51	30,78	23,24	108,68	288,64	0,32	19,40	4,30	210,02	108,67	342,87
	Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	584,15	18,60	21,78	88,98	151,43	0,07	0,78	1,20	301,25	50,23	265,64
	Каша рисовая молочная с маслом, кг	150	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
	Чай с сахаром, кг	200	191,73	4,08	6,11	30,76	44,13	0,04	0,39	0,42	82,47	24,98	106,89
	Йогурт 125г, шт	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Хлеб ржаной, кг	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02							
Обед		830	906,87	42,95	24,70	128,38	425,85	0,57	38,02	0,58	118,79	167,10	420,10
	Суп гороховый куриный, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
	Плов с курицей и куркумой, кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37

Напиток витаминизированный "Витошка", кг	200	6,10	1,53	18,83	1,00	20,00		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35	1,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04	1,15		
2 нед. Вторник								
Завтрак								
Мексиканский Флан (творожный десерт), кг	550	865,28	31,17	25,41	126,65	7,37	225,25	70,08
Сгущенное молоко, кг	150	683,72	27,41	19,61	97,51	4,21	302,08	63,94
Чай лимонный с сахаром, кг	25	304,78	19,09	15,19	22,34	1,30	185,15	28,86
Фрукт, кг	200	82,00	1,80	2,13	13,88	0,05	76,75	8,50
Батон витаминизированный, кг	100	63,44	0,53	0,12	14,77	0,08	14,69	11,08
Хлеб ржаной, кг	50	47,00	0,40	0,40	9,80	2,20	16,00	9,00
		131,00	3,75	1,45	25,70	0,06	9,50	6,50
	25	55,50	1,84	0,32	11,02	0,58		
Обед								
Борщ со сметаной, кг	930	1 046,85	34,92	31,22	155,80	10,52	148,42	76,22
Гуляш из говядины, кг	250	139,42	4,27	7,49	13,75	1,43	51,49	25,24
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	100	239,54	15,12	17,11	6,84	2,42	23,18	25,56
Компот из смеси сухофруктов, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	1,06	14,94	10,43
Фрукт, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,40	22,80	6,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	2,20	16,00	9,00
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35	1,00	20,00	
	50	111,00	3,69	0,64	22,04	1,15		
2 нед. Среда								
Завтрак								
Суфле из минтая с рисом, кг	555	874,06	30,36	31,07	118,09	4,97	166,80	97,40
Картофельное пюре, кг	100	670,90	25,75	24,02	89,13	2,88	163,63	87,90
Чай с молоком, кг	180	228,39	14,48	15,24	9,27	0,82	24,82	25,75
Батон витаминизированный, кг	200	166,13	3,78	5,63	25,72	1,38	56,48	37,65
Хлеб ржаной, кг	50	89,88	1,90	1,38	17,42	0,55	72,83	18,00
	25	55,50	1,84	0,32	11,02	0,58	9,50	6,50
Обед								
Солянка домашняя со сметаной, кг	805	1 077,22	34,96	38,13	147,05	7,07	169,97	106,90
Фишбургер с горбушей сыром и конс.огурцом, порц	250	137,72	5,09	8,64	9,61	1,16	30,08	21,91
Картофель-беби запеченный, кг	170	446,50	20,62	16,89	52,82	2,34	107,14	42,58
Напиток яблочно-смординовый, кг	110	222,48	3,21	11,65	26,10	1,55	19,19	37,28
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	98,02	0,42	0,10	23,81	0,37	3,56	5,14
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,50	10,00	
	50	111,00	3,69	0,64	22,04	1,15		
2 нед. Четверг								
Завтрак								
Омлет с брокколи, кг	550	942,45	35,05	31,01	118,39	6,69	263,37	131,18
Напиток из цикория с молоком, кг	160	596,69	21,62	23,55	73,34	5,83	270,84	59,83
Фрукт, кг	200	240,19	12,92	19,06	4,20	2,44	131,40	23,99
Батон витаминизированный, кг	115	115,95	2,64	2,26	21,15	0,28	111,54	18,99
Хлеб ржаной, кг	50	54,05	0,46	0,46	11,27	2,53	18,40	10,35
	25	131,00	3,75	1,45	25,70	0,06	9,50	6,50
	25	55,50	1,84	0,32	11,02	0,58		
Обед								
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	910	1 288,21	48,48	38,46	163,43	7,56	255,90	202,53
Ромштекс куриный, кг	250	222,68	3,90	13,81	20,91	1,77	167,11	24,17
Булгур с томатом, кг	100	214,19	21,49	8,05	13,90	1,82	21,20	76,55
Чай лимонный с сахаром, кг	180	235,90	6,81	6,09	41,12	1,74	32,91	90,73
Булочка Посадская с повидлом 80 г	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,08	14,69	11,08
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	80	318,00	8,19	9,33	25,34	1,00	20,00	
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35	1,15		
	50	111,00	3,69	0,64	22,04	1,15		

