

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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 14

Handwritten signature
И.А. Сурахина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия 2023 -2024 г
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
5-11 класс, 147,79 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 147-79 (5-11) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед	830	921,03	37,83	31,40	121,70	269,34	0,44	22,69	6,69	121,05	82,64	319,99
Суп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг		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		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
1 нед. Вторник												
Обед	930	1 096,01	32,45	46,90	134,97	126,20	1,22	36,68	11,77	127,60	214,55	424,07
Борщ Морячок со сметаной, кг		1 096,01	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	4,87	19,75	144,28	216,63	
Фрукт, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	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		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
1 нед. Среда												
Обед	910	977,39	36,90	29,45	140,96	920,20	0,75	137,27	5,67	302,67	160,90	384,31
Рассольник ленинградский со сметаной, кг		977,39	36,90	29,45	140,96	920,20	0,75	137,27	5,67	302,67	160,90	384,31
Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	250	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	100	235,44	14,34	15,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
Чай с сахаром, кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,25	1,06	14,94	10,43	57,60
Морковные палочки 80г	200	63,38	0,50	0,13	15,07			120,00	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	80	39,20	2,96	0,32	6,08	760,00	0,04		1,00	196,00	68,00	76,00
Хлеб ржаной, 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				1,15			
1 нед. Четверг												
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		1 316,82	46,17	40,28	189,99	386,91	0,61	18,51	7,46	150,56	201,05	447,52
Фрикасе из куриного филе, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	136,38
Чай лимонный с сахаром, кг	180	265,78	6,42	9,74	41,12	105,58	0,14	2,68	1,73	33,81	86,67	163,70
Березка 70 г	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	70	395,60	6,40	11,50	61,50		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35				1,15			
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,00	20,00		
1 нед. Пятница												
Обед	880	834,04	34,92	15,95	135,47	517,78	0,59	190,20	8,52	125,04	143,20	331,52
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг		834,04	34,92	15,95	135,47	517,78	0,59	190,20	8,52	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

280	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
200	Напиток из плодов шиповника, кг	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
50	Яблоки печеные, кг	48,35	0,29	0,29	10,66	3,66	0,02	7,32	1,62	11,81	6,58	8,05
50	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	123,00	3,86	0,41	25,35	22,04	0,16		1,00	20,00		
50	Хлеб ржаной, кг	111,00	3,69	0,64					1,15			
2 нед. Понедельник												
	Обед											
830	Суп гороховый куриный, кг	906,87	42,95	24,70	128,38	425,85	0,57	38,02	7,39	118,79	167,10	420,10
250	Плов с курицей и куркумой, кг	906,87	42,95	24,70	128,38	425,85	0,57	38,02	7,39	118,79	167,10	420,10
280	Напиток витаминизированный "Витошка", кг	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
200	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	6,10			1,53			18,83				
50	Хлеб ржаной, кг	123,00	3,86	0,41	25,35	22,04	0,16		1,00	20,00		
50	Хлеб ржаной, кг	111,00	3,69	0,64					1,15			
2 нед. Вторник												
	Обед											
930	Борщ со сметаной, кг	1 046,85	34,92	31,22	155,80	354,46	0,48	37,71	10,52	148,42	76,22	314,96
250	Гуляш из говядины, кг	1 046,85	34,92	31,22	155,80	354,46	0,48	37,71	10,52	148,42	76,22	314,96
100	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	139,42	4,27	7,49	13,75	101,32	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
180	Компот из смеси сухофруктов, кг	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
200	Фрукт, кг	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,40	1,06	14,94	10,43	57,60
50	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	130,40	0,44	0,40	31,76	0,60		10,00	2,20	22,80	6,00	15,40
50	Хлеб ржаной, кг	123,00	3,86	0,41	25,35	22,04	0,16		1,00	20,00		
50	Хлеб ржаной, кг	111,00	3,69	0,64					1,15			
2 нед. Среда												
	Обед											
805	Солянка домашняя со сметаной, кг	1 077,22	34,96	38,13	147,05	104,88	0,63	53,20	7,07	169,97	106,90	399,67
250	Фишбургер с горбушей сыром и конс.огурцом, порц	1 077,22	34,96	38,13	147,05	104,88	0,63	53,20	7,07	169,97	106,90	399,67
170	Картофель-беби запеченный, кг	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
110	Напиток яблочно-смородиновый, кг	446,50	20,62	16,89	52,82	86,45	0,19	3,22	2,34	107,14	42,58	221,70
200	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	222,48	3,21	11,65	26,10	0,19	0,19	31,96	1,55	19,19	37,28	93,90
25	Хлеб ржаной, кг	98,02	0,42	0,10	23,81	0,32	0,03	4,60	0,37	3,56	5,14	12,26
50	Хлеб ржаной, кг	61,50	1,93	0,21	12,68	22,04	0,08		0,50	10,00		
50	Хлеб ржаной, кг	111,00	3,69	0,64					1,15			
2 нед. Четверг												
	Обед											
910	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	1 288,21	48,48	38,46	163,43	137,29	0,54	18,63	7,56	255,90	202,53	437,27
250	Ромштекс куриный, кг	1 288,21	48,48	38,46	163,43	137,29	0,54	18,63	7,56	255,90	202,53	437,27
100	Булгур с томатом, кг	222,68	3,90	13,81	20,91	129,47	0,13	8,79	1,77	167,11	24,17	89,52
180	Чай лимонный с сахаром, кг	214,19	21,49	8,05	13,90	7,30	0,10	1,35	1,82	21,20	76,55	159,72
200	Булочка Посадская с повидлом 80 г	235,90	6,81	6,09	41,12	0,39	0,14	5,56	1,74	32,91	90,73	167,33
80	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
50	Хлеб ржаной, кг	318,00	8,19	9,33	25,34				1,00	20,00		
50	Хлеб ржаной, кг	123,00	3,86	0,41	25,35	22,04	0,16		1,15			
50	Хлеб ржаной, кг	111,00	3,69	0,64					1,15			
2 нед. Пятница												
	Обед											
930	Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	1 029,51	29,66	49,97	112,74	96,13	1,17	70,24	6,85	150,81	111,22	357,64
100	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	1 029,51	29,66	49,97	112,74	96,13	1,17	70,24	6,85	150,81	111,22	357,64
250	Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	107,90	1,62	10,08	2,70	2,70	0,02	18,90	0,54	43,20	14,40	28,10
280	Чай с сахаром, кг	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
200	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	456,84	14,99	31,94	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,61	61,14	231,81
50	Хлеб ржаной, кг	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
50	Хлеб ржаной, кг	123,00	3,86	0,41	25,35	22,04	0,16		1,00	20,00		
50	Хлеб ржаной, кг	111,00	3,69	0,64					1,15			