

ООО Столовая № 41

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



Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 14
О.А. Чупахина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5 - 11 класс, 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	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
1 нед. Понедельник		672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	73,84	422,57
Завтрак		550	672,66	25,44	21,58	96,40	961,24	0,45	27,70	6,87	82,04	422,57
Печень по-строгановски, кг	011856	90	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	230,62
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06		0,85	13,90	34,15
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	30	31,83	0,24	3,05	1,05	11,34		3,70	0,09	2,77	2,97
1 нед. Вторник		757,35	28,25	21,56	109,66	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78	380,95
Завтрак		555	757,35	28,25	21,56	109,66	284,41	0,50	9,45	3,31	118,20	82,78
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	250	485,07	22,17	17,73	57,09	282,99	0,24	4,81	1,47	73,68	48,23
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	30	31,02	0,18	3,03	0,98	1,35		0,76	0,09	4,37	3,51
1 нед. Среда		666,02	28,08	18,47	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68	470,72
Завтрак		550	666,02	28,08	18,47	100,81	224,59	0,83	7,80	4,16	66,73	207,68
Гуляш из свинины, кг	011397	90	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51
1 нед. Четверг		685,53	24,00	14,47	117,54	8,08	0,84	47,47	4,68	92,82	109,94	375,92
Завтрак		550	685,53	24,00	14,47	117,54	8,08	0,84	47,47	4,68	92,82	109,94
Запеканка картофельная с мясом, кг	011957	250	357,31	16,40	13,32	46,15	2,00	0,47	46,40	2,18	33,71	67,67
Напиток фруктовый, кг	011951	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
1 нед. Пятница		555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49	366,69
Завтрак		550	555,92	26,17	8,51	94,15	306,68	0,60	30,17	4,40	103,09	99,49
Рагу из курицы с овощами, кг	011577	250	258,40	18,52	7,39	30,78	306,68	0,24	29,77	1,98	46,44	58,99
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00
2 нед. Понедельник		759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21
Завтрак		550	759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69
Азу из свинины, кг	011466	90	192,02	14,01	13,43	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21

Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
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
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	30	32,10	0,25	3,04	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51	5,40
2 нед. Вторник			689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
Завтрак		550	689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
Рис припущенный с куркумой, кг	011436	180	292,31	4,82	6,67	51,56		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
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
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	30	31,02	0,18	3,03	0,98	1,35		0,76	0,09	4,37	3,51	6,48
2 нед. Среда			513,71	22,59	8,44	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
Завтрак		555	513,71	22,59	8,44	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	100	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
Картофельное пюре 2, кг	011941	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
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
2 нед. Четверг			801,57	37,48	27,36	102,24	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
Завтрак		555	801,57	37,48	27,36	102,24	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
Курица в сырном соусе, кг	011953	100	264,98	25,02	16,77	1,66	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72
Булгур с овощами и зеленой фасолью, 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
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
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
2 нед. Пятница			641,64	24,79	14,82	104,82	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
Завтрак		555	641,64	24,79	14,82	104,82	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
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