

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 3

И.В. Полтавец



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)

5 - 11 класс, 192,84 руб.

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41
Н.С. Аристова

Директор МАОУ Лицей № 3
И.В. Попова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное однократное питание (обед)
5 - 11 класс, 192,84 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 192,84 (5-11) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	880	920,66	34,96	34,81	120,85	1 209,14	0,71	50,55	9,79	137,38	121,95
Суп гороховый куриный, кг	011385	100	106,10	0,79	10,18	3,50	1 209,14	0,71	50,55	9,79	137,38	121,95
Печень по-строгановски, кг	011856	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	189,12	14,29	12,29	8,90	1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29
Чай с сахаром, кг	011342	180	291,11	8,42	6,88	48,12	49,90	0,06	0,85	13,90	34,15	121,97
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Вторник												
Обед												
Закуска из огулцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	880	956,60	33,21	37,70	119,93	405,24	0,53	27,63	4,48	181,94	118,40
Борщ Морочок со сметаной, кг	011439	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	250	130,16	3,81	7,15	13,80	83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	280	543,27	24,83	19,86	63,94	316,95	0,27	5,39	1,64	82,62	54,01
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,08	3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,05	0,50	0,70	18,25	10,25
1 нед. Среда												
Обед												
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	880	924,71	35,32	33,20	126,38	342,00	0,99	32,96	6,30	113,56	246,27
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Гуляш из свинины, кг	011397	250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	193,06	17,17	10,35	7,19	215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55
Чай с сахаром, кг	011342	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	0,10	1,84	12,69	159,12
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
1 нед. Четверг												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	800	691,52	28,73	18,47	104,36	153,67	5,89	46,57	4,15	131,39	110,19
Тфетелька мясная с рисом с томатным соусом 100/20, кг	011954	250	146,93	4,12	7,26	17,34	101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10
Картофельное пюре 2, кг	011941	120	186,60	16,69	7,66	11,56	23,69	5,46	1,54	0,53	17,72	24,71
Напиток фруктовый, кг	011951	180	147,77	4,05	2,94	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25
1 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре с тыквой и грибами, кг	011513	805	765,90	31,28	23,31	109,49	587,21	0,67	44,27	5,37	180,63	123,45
		250	235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88

2 нед.	Понедельник	Обед	Рату из курицы с овощами, кг	011577	280	289,41	20,74	8,28	34,48	343,48	0,26	33,34	2,22	52,01	66,07	268,45
			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.	Вторник	Обед	Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	880	1 010,63	36,78	36,27	136,06	156,67	1,07	156,47	7,43	121,88	253,37	601,17
			Суп гороховый куриный, кг	011385	100	107,00	0,82	10,13	3,85	0,90	1,07	156,47	7,43	121,88	253,37	601,17
			Азу из свинины, кг	011466	250	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	13,23	1,35	27,00	11,70	18,00
			Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	100	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
			Напиток из плодов шиповника, кг	011348	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	12,69	159,12	229,79
			Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
					25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
					880	916,91	29,63	37,84	113,30	269,63	0,47	20,65	3,92	170,17	97,72	419,08
					100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50	0,08	2,52	0,29	14,57	11,70	21,60
2 нед.	Среда	Обед	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	100	103,40	0,59	10,10	3,27	4,50	0,08	2,52	0,29	14,57	11,70	21,60
			Борщ со сметаной, кг	011382	250	133,98	3,87	7,12	14,81	107,30	0,08	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
			Фрикасе из куриного филе, кг	011435	100	207,70	16,43	13,36	4,45	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
			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		0,08	0,10	0,02	0,15	10,25	32,25
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,00	31,25
			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
					805	678,19	27,54	15,05	109,71	213,81	0,54	48,62	4,69	160,70	142,59	443,35
					250	164,48	4,95	6,61	22,16	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
					100	124,92	12,69	4,70	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
2 нед.	Четверг	Обед	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	805	678,19	27,54	15,05	109,71	213,81	0,54	48,62	4,69	160,70	142,59	443,35
			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		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			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
					805	943,03	43,25	33,96	118,02	169,13	0,56	25,34	5,48	137,42	172,08	589,97
					250	141,46	5,77	6,60	15,78	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
					100	264,98	25,02	16,77	1,66	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72
					180	265,59	6,59	9,73	41,00	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18
2 нед.	Пятница	Обед	Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			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
					805	877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54
					250	877,12	29,48	29,05	127,95	253,92	1,05	43,22	5,70	173,45	121,16	464,54
					250	235,48	4,69	14,23	23,12	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
					280	312,94	18,88	13,96	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
					200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	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
					25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25