

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



Согласовано:
Директор МАОУ Лицей № 3
В.Полтавец



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс одноразовое питание (обед)

1 - 4 класс (родительская плата), 162,95 руб.

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41
И.С. Аристова

Директор МАОУ Лицей № 3
И.В. Полтавец



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс одноразовое питание (обед)

1 - 4 класс (родительская плата), 162,95 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 162,95 (1-4) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг	011368	779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41	0,63		40,66	8,57	118,31	102,60
Суп гороховый куриный, кг	011385	60	63,66	0,48	6,11	22,68			7,40	0,18	5,54	5,94
Печень по-строгановски, кг	011856	200	123,86	6,03	3,90	97,15	0,19		9,26	1,76	35,81	31,49
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	170,21	12,86	11,06	8,01	0,20		23,75	4,71	36,97	16,46
Чай с сахаром, кг	011342	150	242,59	7,02	5,73	40,10	0,05		0,10	0,02	11,58	28,46
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08		0,10	0,70	18,25	31,25
1 нед. Вторник												
Обед												
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	750	811,59	28,66	29,39	106,72	0,47		22,67	3,87	153,38	99,63
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	60	62,04	0,35	6,06	2,70			1,51	0,17	8,74	7,02
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	200	104,13	3,05	5,72	66,97	0,06		12,71	1,03	43,76	25,52
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	240	465,66	21,29	17,02	54,80	0,23		4,62	1,41	70,73	46,30
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		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	10,00	10,25
1 нед. Среда												
Обед												
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	750	782,93	30,88	25,87	110,69	0,89		24,17	5,15	93,50	206,78
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	60	64,20	0,49	6,08	2,31			7,94	0,81	16,20	7,02
Гуляш из свинины, кг	011397	200	131,58	3,66	5,29	76,17	0,08		12,40	0,89	20,78	22,12
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	173,75	15,45	9,31	6,47	0,50		3,58	0,70	17,54	24,80
Чай с сахаром, кг	011342	150	233,88	7,05	4,61	44,97	0,12		0,10	0,02	10,57	132,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,05	0,50	10,00	10,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,50	1,93	0,21	12,68	0,08		0,10	0,70	18,25	31,25
1 нед. Четверг												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	700	603,60	23,93	15,20	94,24	4,76		38,60	3,64	113,40	94,13
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг	011943	200	117,54	3,29	5,81	128,54	0,07		10,98	0,84	25,25	20,08
Картофельное пюре 2, кг	011941	100	152,69	13,39	6,33	9,61	0,13		1,38	0,44	14,58	20,06
Напиток фруктовый, кг	011951	150	123,14	3,38	2,45	23,51			25,31	1,06	42,70	31,97
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	92,22	0,15	0,08	23,09	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 гречками, кг	011513	715	677,46	27,38	19,28	99,94	0,60		37,38	4,77	155,16	108,64
		200	188,38	3,75	11,39	18,50	0,11		8,50	1,15	72,18	21,51

2 нед.	Понедельник	Обед	Рагу из курицы с овощами, кг	011577	240	248,06	17,78	7,10	29,55	294,41	0,23	28,58	1,90	44,58	56,63	230,10
			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	750	868,76	31,98	28,83	120,97	126,58	0,95	148,71	6,08	99,12	212,17	514,42
			Суп гороховый куриный, кг	011385	60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
			Азу из свинины, кг	011466	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
			Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	192,02	14,01	13,43	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52
			Напиток из плодов шиповника, кг	011348	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12	1,53	0,28	10,57	132,60	191,49
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
			Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
											0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84
			Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	750	779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84
			Борщ со сметаной, кг	011382	60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
			Фрикасе из куриного филе, кг	011435	200	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
2 нед.	Среда	Обед	Рис припущенный с курицей, кг	011436	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,66	0,36	33,58	21,33	152,15
			Чай с сахаром, кг	011342	150	243,60	4,02	5,56	42,97		0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	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	32,25
						56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55
			Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	715	608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55
			Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
			Картофельное пюре 2, кг	011941	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74
			Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	150	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,17	0,10	0,02	0,15	20,50	64,50
			Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед.	Четверг	Обед			25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
			Соланка домашняя со сметаной, кг	011387	700	808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
			Курица в сырном соусе, кг	011953	200	113,17	4,62	5,28	12,62	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
			Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011539	100	264,98	25,02	16,77	1,66	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72
			Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	150	221,33	5,49	8,11	34,17	91,93	0,02	6,38	1,24	26,58	72,68	134,32
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00	0,08	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
			Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,10	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
						56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
						785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70
			Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	715	785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70
			Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14
2 нед.	Пятница	Обед	Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	240	268,24	16,18	11,96	25,11	8,04	0,55	27,39	1,83	35,12	50,90	220,81
			Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80	0,44	0,42	4,00	4,40	11,00	
			Хлеб ржаной, кг	011336	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