

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41
Н.С. Аристова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 60
Е.В. Шерстнева

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 2024 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное однократное питание (обед)

1-4 класс, 127-79 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 127-79 (1-4) 2 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Обед	715	766,08	32,23	25,97	100,69	216,11	0,41	19,00	5,48	106,11	70,91	276,75
Сулп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	200	102,58	3,95	5,15	10,07	13,88	0,07	12,30	0,99	30,78	16,97	50,08
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе,	90	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Рис с овощами и куркумой 2, кг	150	177,95	3,35	3,27	34,52	174,79	0,06	2,31	0,91	18,24	26,31	78,90
Чай смородиновый с сахаром, 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 витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Вторник												
Обед	815	936,86	27,15	40,84	114,27	103,36	1,09	32,38	10,02	112,33	180,82	362,08
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	105,25	3,28	6,00	114,27	103,36	1,09	32,38	10,02	112,33	180,82	362,08
Азу мясное, кг	90	304,44	10,04	28,13	2,67	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	150	217,57	7,61	5,57	34,95	0,47	0,56	2,59	0,93	14,18	19,54	115,68
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13	5,57	20,91	33,52	0,26	3,75	4,06	16,46	120,23	180,53
Фрукт, кг	100	47,00	0,13	0,40	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,16		1,00	20,00		
1 нед. Среда												
Обед	795	825,82	31,55	25,23	118,05	891,49	0,68	134,10	4,55	290,69	149,50	343,18
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Тэфтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина),	90	211,89	12,91	13,63	9,45	18,35	0,29	2,09	1,03	20,61	41,63	130,42
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,25	0,88	12,45	8,69	48,00
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07				0,05	12,83	11,00	20,60
Морковные палочки 80г	80	39,20	2,96	0,32	6,08	760,00	0,04	120,00	1,00	196,00	68,00	76,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16			20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Четверг												
Обед	715	770,64	33,55	24,62	106,04	329,87	0,53	15,58	6,01	131,70	172,26	381,45
Сулп гороховый куриный, кг	200	770,64	33,55	24,62	106,04	329,87	0,53	15,58	6,01	131,70	172,26	381,45
Фрикасе из куриного филе, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	90	187,33	15,67	12,23	4,16	151,17	0,05	0,85	1,00	28,72	56,86	124,54
Чай лимонный с сахаром, кг	150	221,48	5,35	8,12	34,26	87,99	0,11	2,23	1,44	28,18	72,22	136,41
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
1 нед. Пятница												
Обед	715	656,33	28,68	12,88	105,04	447,77	0,51	174,42	5,62	99,07	115,92	273,09
Обед	715	656,33	28,68	12,88	105,04	447,77	0,51	174,42	5,62	99,07	115,92	273,09

	Супл куринный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	240	242,32	18,66	6,60	27,78	286,75	0,23	31,67	2,65	48,73	94,58	209,78
	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
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,58		0,58			
	2 нед. Понедельник												
	Обед												
	Супл гороховый куриный, кг	715	747,56	35,60	20,76	104,83	358,55	0,50	34,59	5,93	101,81	140,94	352,96
	Плов с курицей и куркумой, кг	200	747,56	35,60	20,76	104,83	358,55	0,50	34,59	5,93	101,81	140,94	352,96
	Напиток витаминизированный "Витлошка", кг	240	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	443,07	23,61	16,61	50,46	267,96	0,13	6,20	2,45	41,69	108,84	253,18
	Хлеб ржаной, кг	50	6,10			1,53			18,83				
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,58		0,58			
	2 нед. Вторник												
	Обед												
	Борщ со сметаной, кг	815	896,76	29,52	26,83	133,64	306,86	0,43	32,86	9,24	133,31	66,88	275,60
	Гуляш из говядины, кг	200	896,76	29,52	26,83	133,64	306,86	0,43	32,86	9,24	133,31	66,88	275,60
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	90	111,53	3,41	5,99	11,00	81,06	0,06	16,99	1,14	41,19	20,19	53,36
	Компот из смеси сухофруктов, кг	150	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
	Фрукт, кг	200	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60	0,03	0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
	Хлеб ржаной, кг	50	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
	2 нед. Среда												
	Обед												
	Сольенка домашняя со сметаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Суфле из минтая с рисом, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,58		0,58			
	Картофельное пюре, кг	715	730,69	26,39	26,16	97,64	129,47	0,58	40,87	4,77	117,03	77,21	309,46
	Напиток яблочно-смородиновый, кг	200	730,69	26,39	26,16	97,64	129,47	0,58	40,87	4,77	117,03	77,21	309,46
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	90	110,17	4,07	6,91	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
	Хлеб ржаной, кг	150	205,55	13,03	13,72	8,34	79,84	0,13	1,39	0,74	22,33	23,18	145,76
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	138,45	3,15	4,70	21,43	34,97	0,15	24,15	1,15	47,07	31,37	93,99
	Хлеб ржаной, кг	50	98,02	0,42	0,10	23,81	0,32	0,03	4,60	0,37	3,56	5,14	12,26
	2 нед. Четверг												
	Обед												
	Супл-пюре с тыквой и гречками, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,16		1,00	20,00		
	Ромштекс куриный, кг	809,44	809,44	34,38	24,23	114,65	110,60	0,48	15,81	6,16	214,87	174,92	375,51
	Булгур с томатом, кг	715	809,44	34,38	24,23	114,65	110,60	0,48	15,81	6,16	214,87	174,92	375,51
	Чай лимонный с сахаром, кг	200	178,15	3,12	11,05	16,73	103,57	0,10	7,03	1,41	133,68	19,34	71,61
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	90	192,77	19,34	7,25	12,51	6,57	0,09	1,22	1,64	19,08	68,90	143,75
	Хлеб ржаной, кг	150	196,58	5,68	5,08	34,27	0,32	0,12	4,63	1,45	27,42	75,61	139,44
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
	Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	2 нед. Пятница												
	Обед												
	Закуска из кашеной капусты с маслом, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,58		0,58			
	Супл куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	795	853,69	24,35	41,71	93,20	76,94	1,02	58,25	5,50	129,76	94,67	303,48
	Жаркое по Домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	80	86,32	1,30	8,06	2,16	2,16	0,02	15,12	0,43	34,56	11,52	22,48
	Чай с сахаром, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	240	391,58	12,85	27,38	23,15	0,55	0,73	30,13	2,38	38,23	52,41	198,69
	Хлеб ржаной, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07		0,16	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02		0,58		0,58			