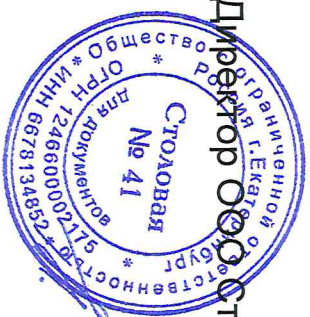


Утверждаю:

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 двухразовое питание

1-4 класс, 212-99 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 212-99 (1-4) 2-х разовое

| Организация | Вес порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | A | B1 | C | Fe | Ca | Mg | Фосфор |
|---|------------|--------|-------|-------|----------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 1-4 классы | | | | | | | | | | | | |
| 1 нед. Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 555 | 595,51 | 19,70 | 21,75 | 90,67 | 181,32 | 0,29 | 9,87 | 3,60 | 205,69 | 64,89 | 280,73 |
| Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц | 55 | 202,30 | 7,18 | 13,34 | 14,25 | 107,30 | 0,03 | 0,14 | 0,16 | 205,95 | 14,25 | 138,15 |
| Каша пшеничная молочная с маслом, кг | 150 | 203,08 | 5,18 | 6,08 | 32,45 | 39,22 | 0,14 | 0,36 | 0,95 | 86,48 | 33,63 | 125,97 |
| Чай с сахаром, кг | 200 | 63,38 | 0,50 | 0,13 | 15,07 | | | 0,25 | 0,05 | 12,83 | 11,00 | 20,60 |
| Йогурт 125г, шт | 125 | 71,25 | 5,00 | 1,88 | 17,88 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | | | 0,58 | | | |
| Обед | 715 | 766,08 | 32,23 | 25,97 | 100,69 | 216,11 | 0,41 | 19,00 | 5,48 | 106,11 | 70,91 | 276,75 |
| Суп 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 запеченная в сметанно томатном соусе, кг | 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 | | | | 1,00 | 20,00 | | |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | | | 0,58 | | | |
| 1 нед. Вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 500 | 573,19 | 21,73 | 16,01 | 84,86 | 104,70 | 0,61 | 21,73 | 6,90 | 178,03 | 117,40 | 335,78 |
| Пудинг из творога, кг | 130 | 265,31 | 15,63 | 13,19 | 20,77 | 96,04 | 0,06 | 0,43 | 0,66 | 147,35 | 23,73 | 214,83 |
| Повидло, кг | 20 | 50,00 | 0,08 | | 13,00 | | | 0,10 | 0,26 | 2,80 | | 1,80 |
| Чай с молоком, кг | 200 | 89,88 | 1,90 | 1,38 | 17,42 | 5,00 | 0,01 | 0,55 | 0,10 | 72,83 | 18,00 | 65,60 |
| Фрукт, кг | 100 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 5,00 | 0,03 | 10,00 | 2,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 |
| Батон витаминизированный, кг | 25 | 65,50 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | | | | | 4,75 | 3,25 | 16,25 |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | | | 0,58 | | | |
| 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 | 9,56 | 64,36 | 0,07 | 16,04 | 1,04 | 41,59 | 30,05 | 52,13 |
| Азу мясное, кг | 90 | 304,44 | 10,04 | 28,13 | 2,67 | 0,47 | 0,56 | 2,59 | 0,93 | 14,18 | 19,54 | 115,68 |
| Каша гречневая рассыпчатая 2, кг | 150 | 217,57 | 7,61 | 5,57 | 34,95 | 33,52 | 0,26 | 4,06 | 4,06 | 16,46 | 120,23 | 180,53 |
| Напиток фруктово-ягодный, кг | 200 | 84,10 | 0,13 | | 20,91 | | 0,01 | 3,75 | 0,21 | 4,10 | 2,00 | 2,75 |
| Фрукт, 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 витаминизированный пшеничный, кг | 50 | 123,00 | 3,86 | 0,41 | 25,35 | | | | 1,00 | 20,00 | | |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | | | 0,58 | | | |
| 1 нед. Среда | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 490 | 728,26 | 34,62 | 20,23 | 102,05 | 473,59 | 0,68 | 69,13 | 5,77 | 206,59 | 153,09 | 375,62 |
| Ромштекс куриный, кг | 90 | 590,95 | 29,55 | 12,70 | 89,70 | 39,03 | 0,21 | 4,15 | 3,18 | 50,96 | 91,91 | 228,70 |
| Макаронные изделия отварные (масло слив), кг | 150 | 192,77 | 19,34 | 7,25 | 12,51 | 6,57 | 0,09 | 1,22 | 1,64 | 19,08 | 68,90 | 143,75 |
| Чай лимонный с сахаром, кг | 200 | 213,74 | 5,96 | 4,29 | 38,55 | 32,32 | 0,09 | 2,94 | 0,88 | 12,45 | 8,69 | 48,00 |
| Батон витаминизированный, кг | 25 | 65,50 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 0,14 | 0,00 | | 0,08 | 14,69 | 11,08 | 20,71 |
| | 25 | | | | | | 0,03 | | | 4,75 | 3,25 | 16,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 нед. Вторник | Завтрак | 500 | 728,97 | 26,08 | 21,63 | 106,27 | 223,57 | 0,29 | 23,22 | 6,63 | 195,30 | 61,01 | 305,53 | | | | | | | | | |
| | Мексиканский Флан (творожный десерт), кг | 130 | 561,18 | 22,63 | 16,43 | 78,90 | 140,29 | 0,14 | 13,58 | 4,03 | 257,30 | 55,14 | 335,46 | | | | | | | | | |
| | Слушное молоко, кг | 20 | 264,14 | 16,55 | 13,16 | 19,36 | 125,75 | 0,07 | 0,44 | 1,13 | 160,46 | 25,01 | 243,70 | | | | | | | | | |
| | Чай лимонный с сахаром, кг | 200 | 65,60 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 9,40 | 0,01 | 0,20 | 0,04 | 61,40 | 6,80 | 43,80 | | | | | | | | | |
| | Фрукт, кг | 200 | 63,44 | 0,53 | 0,12 | 14,77 | 0,14 | 0,00 | 2,94 | 0,08 | 14,69 | 11,08 | 20,71 | | | | | | | | | |
| | Батон витаминизированный, 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 | 25 | 65,50 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | | 0,03 | | 0,58 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 111,53 | 3,41 | 5,99 | 11,00 | 81,06 | 0,06 | 16,99 | 1,14 | 41,19 | 20,19 | 53,36 | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные (масло слив), кг | 90 | 215,59 | 13,61 | 15,40 | 6,15 | 187,88 | 0,08 | 5,47 | 2,18 | 20,87 | 23,00 | 147,84 | | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов, кг | 150 | 213,74 | 5,96 | 4,29 | 38,55 | 32,32 | 0,09 | 0,40 | 0,88 | 12,45 | 8,69 | 48,00 | | | | | | | | | |
| | Фрукт, кг | 200 | 130,40 | 0,44 | 0,02 | 31,76 | 0,60 | | 0,40 | 1,26 | 22,80 | 6,00 | 15,40 | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | 1,00 | 20,00 | | | | | | | | | | | |
| 2 нед. Среда | Завтрак | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | 0,16 | 22,31 | 1,00 | 20,00 | | | | | | | | | | | |
| | Суфле из минтая с рисом, кг | 707,44 | 27,94 | 27,94 | 25,29 | 92,57 | 86,83 | 0,64 | 22,31 | 5,48 | 116,45 | 132,67 | 358,11 | | | | | | | | | |
| | Картофельное пюре, кг | 500 | 564,10 | 22,01 | 21,15 | 72,49 | 122,14 | 0,32 | 27,70 | 2,64 | 150,12 | 77,89 | 327,86 | | | | | | | | | |
| | Чай с молоком, кг | 90 | 205,55 | 13,03 | 13,72 | 8,34 | 79,84 | 0,13 | 1,39 | 0,74 | 22,33 | 23,18 | 145,76 | | | | | | | | | |
| | Батон витаминизированный, кг | 160 | 147,68 | 3,36 | 5,01 | 22,86 | 37,30 | 0,16 | 25,76 | 1,23 | 50,21 | 33,46 | 100,25 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, кг | 200 | 89,88 | 1,90 | 1,38 | 17,42 | 5,00 | 0,01 | 0,55 | 0,10 | 72,83 | 18,00 | 65,60 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, кг | 25 | 65,50 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | | 0,03 | | 0,58 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | | | | | | | | | |
| Обед | Солжанка домашняя со сметаной, кг | 715 | 850,77 | 33,86 | 29,44 | 112,64 | 51,52 | 0,95 | 16,93 | 8,32 | 82,79 | 187,45 | 388,35 | | | | | | | | | |
| | Котлета домашняя, кг | 200 | 110,17 | 4,07 | 6,91 | 7,69 | 14,33 | 0,12 | 10,74 | 0,93 | 24,07 | 17,52 | 57,45 | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая 2, кг | 90 | 246,51 | 16,05 | 16,12 | 9,82 | 3,35 | 0,39 | 1,59 | 1,38 | 18,71 | 44,55 | 138,11 | | | | | | | | | |
| | Напиток яблочно-смородиновый, кг | 150 | 217,57 | 7,61 | 5,57 | 34,95 | 33,52 | 0,26 | 4,06 | 4,06 | 16,46 | 120,23 | 180,53 | | | | | | | | | |
| | Хлеб витаминизированный пшеничный, кг | 200 | 98,02 | 0,42 | 0,10 | 23,81 | 0,32 | 0,03 | 4,60 | 0,37 | 3,56 | 5,14 | 12,26 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, кг | 50 | 123,00 | 3,86 | 0,41 | 25,35 | | | | 1,00 | 20,00 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | 0,16 | | 0,58 | | | | | | | | | | | | |
| 2 нед. Четверг | Завтрак | 659,28 | 26,63 | 22,90 | 86,70 | 164,64 | 0,32 | 18,95 | 5,75 | 235,17 | 114,32 | 346,08 | | | | | | | | | | |
| | Омлет с брокколи, кг | 500 | 509,13 | 18,87 | 21,58 | 58,76 | 218,68 | 0,16 | 22,08 | 5,34 | 255,48 | 53,73 | 316,65 | | | | | | | | | |
| | Напиток из цикория с молоком, кг | 150 | 225,18 | 12,12 | 17,87 | 3,94 | 204,68 | 0,07 | 11,54 | 2,29 | 123,19 | 22,49 | 208,40 | | | | | | | | | |
| | Фрукт, кг | 200 | 115,95 | 2,64 | 2,26 | 21,15 | 9,00 | 0,03 | 0,54 | 0,28 | 111,54 | 18,99 | 81,00 | | | | | | | | | |
| | Батон витаминизированный, 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 | 25 | 65,50 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | | 0,03 | | 0,58 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Суп-пюре с тыквой и грибами, кг | 715 | 809,44 | 34,38 | 24,23 | 114,65 | 110,60 | 0,48 | 15,81 | 6,16 | 214,87 | 174,92 | 375,51 | | | | | | | | | |
| | Ромштекс куриный, кг | 200 | 178,15 | 3,12 | 11,05 | 16,73 | 103,57 | 0,10 | 7,03 | 1,41 | 133,68 | 19,34 | 71,61 | | | | | | | | | |
| | Бульон с томатом, кг | 90 | 192,77 | 19,34 | 7,25 | 12,51 | 6,57 | 0,09 | 1,22 | 1,64 | 19,08 | 68,90 | 143,75 | | | | | | | | | |
| | Чай лимонный с сахаром, 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 | | | | 1,00 | 20,00 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | 0,16 | 31,20 | 0,58 | | | | | | | | | | | | |
| 2 нед. Пятница | Завтрак | 739,34 | 27,34 | 29,43 | 90,43 | 65,64 | 0,60 | 4,14 | 4,42 | 87,53 | 90,54 | 281,45 | | | | | | | | | | |
| | Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, говядина), | 500 | 625,00 | 30,32 | 17,16 | 87,65 | 54,33 | 0,18 | 4,14 | 3,34 | 45,31 | 86,41 | 259,42 | | | | | | | | | |
| | | 100 | 226,82 | 20,12 | 11,70 | 10,46 | 21,88 | 0,06 | 1,21 | 1,80 | 13,42 | 63,40 | 174,46 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|--------|-------|--------|
| Макаронные изделия отварные (масло слив), кг | 150 | 213,74 | 5,96 | 4,29 | 38,55 | 32,32 | 0,09 | | 0,88 | 12,45 | 8,69 | 48,00 |
| Чай лимонный с сахаром, кг | 200 | 63,44 | 0,53 | 0,12 | 14,77 | 0,14 | 0,00 | 2,94 | 0,08 | 14,69 | 11,08 | 20,71 |
| Батон витаминизированный, кг | 25 | 65,50 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | | 0,03 | | | 4,75 | 3,25 | 16,25 |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 55,50 | 1,84 | 0,32 | 11,02 | | | | 0,58 | | | |
| Обед | 795 | 853,69 | 24,35 | 41,71 | 93,20 | 76,94 | 1,02 | 58,25 | 5,50 | 129,76 | 94,67 | 303,48 |
| Закуска из квашеной капусты с маслом, кг | 80 | 86,32 | 1,30 | 8,06 | 2,16 | 2,16 | 0,02 | 15,12 | 0,43 | 34,56 | 11,52 | 22,48 |
| Суп куриный 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 |
| Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг | 240 | 391,58 | 12,85 | 27,38 | 23,15 | 0,55 | 0,73 | 30,13 | 2,38 | 38,23 | 52,41 | 198,69 |
| Чай с сахаром, кг | 200 | 63,38 | 0,50 | 0,13 | 15,07 | | | 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 | | | |