

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

5-11 класс, 246-31 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 246-31 (5-11) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	555	752,31	28,75	25,92	106,06	202,06	0,31	11,72	4,21	213,05	70,76	302,18
Булгур с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	595,51	19,70	21,75	90,67	146,52	0,17	0,75	1,73	305,26	58,88	284,72
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	150	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Чай с сахаром, кг	200	203,08	5,18	6,08	32,45	39,22	0,14	0,36	0,95	86,48	33,63	125,97
Йогурт 125г, шт	125	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	71,25	5,00	1,88	17,88				0,58			
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	830	909,11	37,81	30,09	121,45	257,59	0,44	22,69	6,68	120,84	82,64	319,65
Суп Минестроне куриный с брокколи и сметаной, кг	250	128,23	4,94	6,44	12,59	17,35	0,09	15,37	1,24	38,48	21,22	62,60
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Рис с овощами и куркумой 2, кг	180	213,53	4,01	3,92	41,43	209,75	0,07	2,77	1,09	21,89	31,57	94,68
Чай смородиновый с сахаром, кг	200	70,38	0,48	0,11	18,87	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	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
1 нед. Вторник												
Завтрак	550	894,01	29,24	32,83	119,56	123,51	0,69	23,92	7,86	199,72	137,71	391,65
Пудинг из творога, кг	150	692,01	26,03	18,77	104,16	120,81	0,16	11,17	3,96	271,84	60,88	359,23
Повидло, кг	25	306,13	18,04	15,22	23,96	110,81	0,07	0,50	0,76	170,01	27,38	247,88
Чай с молоком, кг	200	62,50	0,10		16,25			0,13	0,33	3,50		2,25
Фрукт, кг	100	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
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	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	930	1 096,01	32,45	46,90	134,97	126,20	1,22	36,68	11,77	127,60	214,55	424,07
Борщ Морячок со сметаной, кг	250	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
Азу мясное, кг	100	338,27	11,15	31,26	2,97	0,53	0,62	2,88	1,04	15,76	21,71	128,53
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31		4,87	19,75	144,28	216,63
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		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
1 нед. Среда												
Завтрак	555	872,85	40,72	23,78	124,12	493,20	0,79	70,78	6,89	224,41	171,59	435,03
Ромштекс куриный, кг	100	720,61	34,76	15,09	111,65	46,23	0,27	4,29	3,54	60,32	104,56	270,52
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180	214,19	21,49	8,05	13,90	7,30	0,10	1,35	1,82	21,20	76,55	159,72
Чай лимонный с сахаром, кг	200	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	2,94	1,06	14,94	10,43	57,60
Батон витаминизированный, кг	50	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00		0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	25	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	910	1 025,08	46,67	32,48	136,59	940,18	1,31	137,27	10,25	388,50	238,62	599,54

	Рассолник ленинградский со сметаной, кг	250	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
	Тертелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	100	235,44	14,34	15,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
	Горошница, кг	180	304,18	16,92	8,17	41,89	58,77	0,66		5,64	100,77	88,14	272,83
	Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	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		196,00	68,00	76,00
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
	1 нед. Четверг												
	Хлеб ржаной, кг	50	948,40	33,66	30,44	132,96	386,04	0,54	25,76	6,61	187,70	121,11	382,58
	Завтрак	550	579,99	21,15	20,60	75,93	385,18	0,47	33,91	5,76	224,85	41,17	317,65
	Омлет с сыром, кг	150	239,74	15,06	18,33	3,46	248,93	0,08	0,41	2,44	195,35	23,42	271,40
	Кисель с витаминами "Витошка", кг	200	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				
	Фрукт, кг	125	58,75	0,50	0,50	12,25	6,25	0,04	12,50	2,75	20,00	11,25	13,75
	Батон витаминизированный, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
	Обед	900	1 316,82	46,17	40,28	189,99	386,91	0,61	18,51	7,46	150,56	201,05	447,52
	Суп гороховый куриный, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
	Фрикасе из куриного филе, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	180	265,78	6,42	9,74	41,12	105,58	0,14	2,68	1,73	33,81	86,67	163,70
	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
	Березка 70 г	70	395,60	6,40	11,50	61,50							
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
	1 нед. Пятница												
	Завтрак	555	809,45	33,99	21,22	120,06	280,86	0,69	96,11	7,77	93,95	177,24	377,36
	Котлета домашняя, кг	555	784,86	33,06	26,50	104,65	43,95	0,80	2,02	7,03	62,86	211,28	423,19
	Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	100	273,90	17,83	17,92	10,91	3,72	0,43	1,77	1,53	20,79	49,50	153,46
	Чай с сахаром, кг	180	261,08	9,13	6,68	41,94	40,23	0,31		4,87	19,75	144,28	216,63
	Батон витаминизированный, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Хлеб ржаной, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
	Обед	880	834,04	34,92	15,95	135,47	517,78	0,59	190,20	8,52	125,04	143,20	331,52
	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
	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
	Яблочки печеные, кг	50	48,35	0,29	0,29	10,66	3,66	0,02	7,32	1,62	11,81	6,58	8,05
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
	2 нед. Понедельник												
	Завтрак	555	745,51	30,78	23,24	108,68	288,64	0,32	19,40	4,30	210,02	108,67	342,87
	Булгур с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	584,15	18,60	21,78	88,98	151,43	0,07	0,78	1,20	301,25	50,23	265,64
	Каша рисовая молочная с маслом, кг	150	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
	Чай с сахаром, кг	200	191,73	4,08	6,11	30,76	44,13	0,04	0,39	0,42	82,47	24,98	106,89
	Йогурт 125г, шт	125	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Хлеб ржаной, кг	25	71,25	5,00	1,88	17,88				0,58			
	Хлеб ржаной, кг	830	55,50	1,84	0,32	11,02							
	Обед	250	906,87	42,95	24,70	128,38	425,85	0,57	38,02	7,39	118,79	167,10	420,10
	Суп гороховый куриный, кг	830	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
	Плов с курицей и куркумой, кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37
	Напиток витаминизированный "Витошка", кг	200	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	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			

2 нед. Вторник													
Завтрак													
	Мексиканский Флан (творожный десерт), кг	550	865,28	31,17	25,41	126,65	258,22	0,33	25,70	7,37	225,25	70,08	357,56
	Слушленное молоко, кг	150	304,78	19,09	15,19	97,51	161,98	0,19	13,70	4,21	302,08	63,94	400,16
	Чай лимонный с сахаром, кг	25	82,00	1,80	2,13	22,34	145,10	0,08	0,51	1,30	185,15	28,86	281,20
	Фрукт, кг	200	63,44	0,53	0,12	13,88	11,75	0,02	0,25	0,05	76,75	8,50	54,75
	Батон витаминизированный, кг	100	47,00	0,40	0,40	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
	Хлеб ржаной, кг	50	131,00	3,75	1,45	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	25,70		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
	Обед	930	1 046,85	34,92	31,22	11,02	354,46	0,48	37,71	10,52	148,42	76,22	314,96
	Борщ со сметаной, кг	250	139,42	4,27	7,49	13,75	101,32	0,08	21,24	1,43	51,49	25,24	66,70
	Гуляш из говядины, кг	100	239,54	15,12	17,11	6,84	208,75	0,09	6,08	2,42	23,18	25,56	164,27
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11	0,40	1,06	14,94	10,43	57,60
	Компот из смеси сухофруктов, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60	0,03	0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
	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		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
	2 нед. Среда												
Завтрак													
	Суфле из минтая с рисом, кг	555	874,06	30,36	31,07	118,09	120,28	0,51	42,13	4,97	166,80	97,40	386,25
	Картофельное пюре, кг	100	670,90	25,75	24,02	89,13	135,68	0,38	31,07	2,88	163,63	87,90	372,84
	Картофель-беби запеченный, кг	180	228,39	14,48	15,24	9,27	88,71	0,14	1,54	0,82	24,82	25,75	161,96
	Чай с молоком, кг	200	166,13	3,78	5,63	25,72	41,97	0,18	28,98	1,38	56,48	37,65	112,78
	Батон витаминизированный, 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	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
	Обед	25	55,50	1,84	0,32	11,02							
	805	1 077,22	34,96	38,13	147,05	104,88	0,63	53,20	7,07	169,97	106,90	399,67	
	Солынка домашняя со сметаной, кг	250	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
	Филебургер с горбушей сыром и конс.огурцом, порц	170	446,50	20,62	16,89	52,82	86,45	0,19	3,22	2,34	107,14	42,58	221,70
	Картофель-беби запеченный, кг	110	222,48	3,21	11,65	26,10	0,19	31,96	1,55	1,99	19,19	37,28	93,90
	Напиток яблочно-сморodinовый, 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 витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
	2 нед. Четверг												
Завтрак													
	Омлет с брокколи, кг	550	942,45	35,05	31,01	118,39	185,18	0,36	21,49	6,69	263,37	131,18	392,86
	Напиток из цикория с молоком, кг	160	596,69	21,62	23,55	73,34	233,07	0,19	24,35	5,83	270,84	59,83	348,45
	Фрукт, кг	200	240,19	12,92	19,06	4,20	218,32	0,08	12,31	2,44	131,40	23,99	222,30
	Батон витаминизированный, кг	200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
	Хлеб ржаной, кг	115	54,05	0,46	0,46	11,27	5,75	0,03	11,50	2,53	18,40	10,35	12,65
	Обед	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06		0,58	9,50	6,50	32,50
	Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02							
	910	1 288,21	48,48	38,46	163,43	137,29	0,54	18,63	7,56	255,90	202,53	437,27	
	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	250	222,68	3,90	13,81	20,91	129,47	0,13	8,79	1,77	167,11	24,17	89,52
	Ромштекс куринный, кг	100	214,19	21,49	8,05	13,90	7,30	0,10	1,35	1,82	21,20	76,55	159,72
	Булгур с томатом, кг	180	235,90	6,81	6,09	41,12	0,39	0,14	5,56	1,74	32,91	90,73	167,33
	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
	Булочка Пособская с повидлом 80 г	80	318,00	8,19	9,33	25,34							
	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
	Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
	2 нед. Пятница												
Завтрак													
	Тертелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	555	885,69	28,63	36,07	110,50	77,72	0,83	37,75	4,85	106,42	92,74	306,68
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	100	741,86	27,61	22,18	108,26	59,31	0,49	5,27	2,86	62,03	74,26	255,72
	Фрукт, кг	180	235,44	14,34	15,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
	Обед	180	256,49	7,15	5,14	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60

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	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	930	1 029,51	29,66	49,97	112,74	96,13	1,17	70,24	6,85	150,81	111,22	357,64
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	100	107,90	1,62	10,08	2,70	2,70	0,02	18,90	0,54	43,20	14,40	28,10
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	280	456,84	14,99	31,94	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,61	61,14	231,81
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			20,00		
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			