

Утверждаю:

И.о. директора ООО Столовая № 41

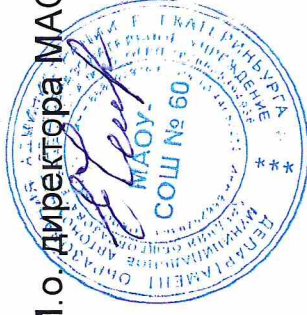
И.В. Демкина



Согласовано:

И.о. директора МАОУ СОШ № 60

Е.В. Чендева



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 04.10.2024 - 28.12.2024 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное однократное питание (обед)

5 - 11 класс, 147-79 руб.

Параметры: Организация: ООО Столовый № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 147-79 (5-11) 2 смена

Организация Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник													
Обед													
Суп гороховый куриный, кг	011385	850	1 078,46	39,90	31,16	135,09		1 171,34	0,71	38,22	9,50	128,14	112,05
Печень по-строгановски, кг	011856	250	1 078,46	39,90	31,16	135,09		1 171,34	0,71	38,22	9,50	128,14	112,05
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	154,82	7,54	4,88	21,11		121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36
Чай с сахаром, кг	011342	180	189,12	14,29	12,29	8,90		1 000,00	0,23	26,39	5,23	41,08	18,29
Сдоба Изюминка 70г	010928	200	291,11	8,42	6,88	48,12		49,90	0,06	0,10	0,02	13,90	34,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	70	61,52	0,20	0,05	15,07						0,15	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	263,90	5,73	6,53	17,74						10,00	10,25
1 нед. Вторник													
Обед													
Борщ Морячок со сметаной, кг	011439	880	905,20	32,88	27,77	130,47		403,74	0,56	0,05	0,50	18,25	31,25
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	250	905,20	32,88	27,77	130,47		403,74	0,56	29,71	4,29	173,37	111,70
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	280	130,16	3,81	7,15	13,80		83,72	0,08	15,89	1,29	54,70	31,90
Фрукт, кг	011337	200	543,27	24,83	19,86	63,94		316,95	0,27	5,39	1,64	82,52	54,01
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	100	61,76	0,25	0,06	14,77		0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
Хлеб ржаной, кг	011336	25	52,00	0,26	0,17	13,81		3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
1 нед. Среда													
Обед													
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	870	1 055,13	46,20	26,14	163,30		341,10	0,99	19,73	4,95	86,56	234,57
Гуляш из свинины, кг	011397	250	1 055,13	46,20	26,14	163,30		341,10	0,99	19,73	4,95	86,56	234,57
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	180	164,48	4,95	6,61	22,16		95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65
Чай с сахаром, кг	011342	200	193,06	17,17	10,35	7,19		215,64	0,56	3,98	0,78	19,49	27,55
Булочка с яблоком и корицей 90 г	010926	90	280,66	8,46	5,53	53,96		30,24	0,14	1,84	0,02	12,69	159,12
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,52	0,20	0,05	15,07				0,10	0,02	0,15	
Хлеб ржаной, кг	011336	25	237,42	11,70	3,06	40,77						10,00	10,25
1 нед. Четверг													
Обед													
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	880	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	0,50	10,00	32,25
Тертелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	011552	250	61,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	0,70	18,25	31,25
Картофельное пюре, кг	011412	100	767,38	28,34	22,60	115,83		194,43	0,83	63,19	4,29	143,63	113,96
Напиток фруктовый с ягодами, кг		180	28,34	22,60	115,83		194,43	0,83	63,19	4,29	143,63	113,96	439,34
Фрукт, кг	011337	200	146,93	4,12	7,26	17,34		101,22	0,09	13,73	1,05	31,57	25,10
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	180,28	16,00	7,46	11,16		23,46	0,37	1,51	0,52	17,07	170,12
Хлеб ржаной, кг	011336	25	177,94	3,96	7,08	26,63		58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43
1 нед. Пятница													
Обед													
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	880	92,22	0,28	0,09	22,75		8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45
Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	011400	250	52,00	0,26	0,17	13,81		3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	0,50	10,00	32,25
Плюшка с сахаром 100 г	011489	100	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	0,70	18,25	31,25
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	117,03	37,87	31,91	168,08		587,21	0,73	166,73	5,41	165,31	101,36
		250	1 117,03	37,87	31,91	168,08		587,21	0,73	166,73	5,41	165,31	101,36
		280	235,48	4,69	14,23	23,12		243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88
		200	290,75	21,18	7,96	34,45		343,48	0,40	25,95	2,49	46,63	52,63
		100	136,80	0,68	0,28	29,66			0,01	130,00	0,28	0,20	1,60
		25	336,00	7,60	8,90	56,70			0,08	0,05	0,50	10,00	32,25
		25	61,50	1,93	0,21	12,68							

Обед	800	800,60	35,80	26,09	13,12	121,44	1,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Суп гороховый горячий, кг	011365	154,82	7,54	4,88	21,11	121,44	0,24	11,58	2,20	44,76	39,36	122,64
Азу из свинины, кг	011460	213,36	15,57	14,92	3,32	4,09	0,50	1,51	0,56	8,99	21,34	167,24
Ваша домашняя рассольная, кг	011414	280,66	8,46	5,93	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
Чай сладкий с сахаром, кг	011343	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Фрукт, кг	011337	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Вторник												
Обед												
Борщ со сметаной, кг	011382	151,43	36,43	36,11	132,85	315,48	0,47	18,13	3,63	155,84	86,02	397,66
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	133,98	3,87	7,12	14,81	315,48	0,47	18,13	3,63	155,84	86,02	397,66
Рис пропаренный с куриной 2, кг	011478	207,70	16,43	13,36	4,45	107,30	0,08	16,58	1,17	43,21	23,33	66,13
Чай с сахаром, кг	011342	290,94	4,83	6,64	51,56	157,83	0,09	1,07	0,40	37,31	23,70	169,05
Булочка сладкая со шпритзелем 90 г	010931	61,52	0,20	0,05	15,07	50,35	0,13	0,23	0,85	46,92	18,75	98,98
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	010931	339,30	7,37	8,40	22,81			0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011335	61,50	1,93	0,21	12,68			0,08	0,05	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда												
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	760,29	29,04	19,35	121,05	343,26	0,52	89,78	4,73	185,58	153,81	472,70
Филе минтай с овощами в соусе, кг	011409	164,48	4,95	6,61	22,16	343,26	0,52	89,78	4,73	185,58	153,81	472,70
Картофельное пюре, кг	011412	146,46	15,79	4,88	9,36	95,22	0,10	15,51	1,12	25,98	27,65	85,27
Напиток яблочно-ягодный, кг	011337	177,94	3,96	7,08	26,63	183,73	0,03	3,98	0,79	59,02	58,69	189,01
Фрукт, кг	011337	101,40	0,35	0,07	24,94	58,31	0,14	28,43	1,19	53,94	36,43	109,91
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	12,40	5,80	14,00
Хлеб ржаной, кг	011336	61,50	1,93	0,21	12,68	3,00	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
2 нед. Четверг												
Обед												
Салатка домашняя со сметаной, кг	011387	104,37	43,98	34,22	138,90	149,39	0,48	40,64	4,86	116,40	165,91	514,74
Ромштекс куриный, кг	011522	141,46	5,77	6,60	15,78	149,39	0,48	40,64	4,86	116,40	165,91	514,74
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011539	232,70	21,07	9,81	14,96	23,33	0,14	17,04	1,17	27,99	26,31	91,32
Напиток фруктовый с ягодами, кг	010925	265,59	6,59	9,73	41,00	7,30	0,13	1,02	0,78	21,45	28,69	191,30
Булочка Посадская с повидлом 80 г	011335	92,22	0,28	0,09	22,75	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011336	254,40	6,55	7,46	20,27	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
Хлеб ржаной, кг	011335	61,50	1,93	0,21	12,68			0,08	0,05	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	18,25	10,00	31,25
2 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	869,02	28,28	28,68	129,05	256,92	1,14	40,07	5,58	163,85	101,91	408,29
Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	011392	235,48	4,69	14,23	23,12	256,92	1,14	40,07	5,58	163,85	101,91	408,29
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	314,34	19,34	13,62	29,27	243,73	0,14	10,63	1,44	90,23	26,88	100,18
Фрукт, кг	011337	149,20	0,26	0,12	38,71	9,39	0,78	24,25	2,42	35,37	45,38	222,61
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	12,40	5,80	14,00
Хлеб ржаной, кг	011336	61,50	1,93	0,21	12,68	3,00	0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,10	18,25	10,00	31,25