

ООО Столовая № 41

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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



Согласовано:
И.о. директора МАОУ СОШ № 60
Е.В. Чендева



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025

Комплекс одноразовое питание (завтрак)

5 - 11 класс (родительская плата), 128,56 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 128,56 (5-11) 1 смена

Организация

Категория питающихся

Название

5-11 классы

№ рецепта

Вес
порции

Ккал

Белки

Жиры

Углеводы

A

B1

C

Fe

Ca

Mg

Фосфор

1 нед. Понедельник

Завтрак

Печень по-строгановски, кг

011856

550

672,66

25,44

21,58

96,40

961,24

0,45

27,70

6,87

82,04

73,84

422,57

Макаронные изделия отварные (масло слив), кг

011413

90

672,66

25,44

21,58

96,40

961,24

0,45

27,70

6,87

82,04

73,84

422,57

Чай с сахаром, кг

011342

180

291,11

12,86

6,88

8,01

900,00

0,20

23,75

4,71

36,97

16,46

230,62

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

011335

200

61,52

0,20

0,05

48,12

49,90

0,06

0,10

0,02

0,15

13,90

34,15

Хлеб ржаной, кг

011336

25

61,50

1,93

0,21

12,68

0,08

0,05

0,50

10,00

10,25

32,25

Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг

011368

25

56,50

1,80

0,33

11,48

0,10

0,10

0,70

18,25

10,00

31,25

1 нед. Вторник

Завтрак

Плов с курицей и куркумой 2, кг

011530

555

757,35

28,25

21,56

109,66

284,41

0,50

9,45

3,31

118,20

82,78

380,95

Чай лимонный с сахаром, кг

011343

250

485,07

22,17

17,73

57,09

282,99

0,24

4,81

1,47

73,68

48,23

277,64

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

011335

200

61,76

0,25

0,06

14,77

0,07

3,68

0,06

1,90

0,54

1,08

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

Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг

011369

25

56,50

1,80

0,33

11,48

0,10

0,10

0,70

18,25

10,00

31,25

1 нед. Среда

Завтрак

Гуляш из свинины, кг

011397

550

666,02

28,08

18,47

100,81

224,59

0,83

7,80

4,16

66,73

207,68

470,72

Каша гречневая рассыпчатая, кг

011414

90

666,02

28,08

18,47

100,81

224,59

0,83

7,80

4,16

66,73

207,68

470,72

Чай с сахаром, кг

011342

180

280,66

8,46

5,53

6,47

194,08

0,50

3,58

0,70

17,54

24,80

172,03

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

011335

200

61,52

0,20

0,05

15,07

0,14

0,10

0,02

0,15

12,69

159,12

229,79

Хлеб ржаной, кг

011336

25

61,50

1,93

0,21

12,68

0,08

0,05

0,50

10,00

10,25

32,25

Закуска из квашеной капусты с маслом, кг

011367

25

56,50

1,80

0,33

11,48

0,10

0,10

0,70

18,25

10,00

31,25

1 нед. Четверг

Завтрак

Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,

011943

555

572,18

23,24

10,09

97,74

51,35

4,79

32,73

3,51

106,68

90,70

354,44

Картофельное пюре 2, кг

011941

100

152,69

13,39

6,33

9,61

22,59

4,37

1,38

0,44

14,58

20,06

142,67

Напиток фруктовый, кг

011951

180

147,77

4,05

</

Завтрак													
Азу из свинины, кг		550	759,58	27,12	22,82	111,92	34,19	0,78	135,48	4,23	57,32	203,69	449,21
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011466	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	011414	180	280,66	8,46	5,53	53,96	30,24	0,14		1,84	12,69	159,12	229,79
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011348	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
Закуска из квашеной капусты с маслом, 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													
Завтрак			689,78	23,71	22,31	1,16	0,27		3,97	0,41	8,10	3,51	5,40
Фрикасе из куриного филе, кг		550	689,78	23,71	22,31	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
Рис припущенный с куркумой, кг	011435	90	186,93	14,79	12,02	95,77	143,40	0,39	2,20	2,52	113,03	63,83	320,93
Чай с сахаром, кг	011436	180	292,31	4,82	6,67	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	51,56		0,13	0,23	0,85	46,68	18,75	98,80
Хлеб ржаной, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	15,07			0,10	0,02	0,15		
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
	011369	30	31,02	0,18	3,03	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда													
Завтрак			513,71	22,59	8,44	0,98	1,35		0,76	0,09	4,37	3,51	6,48
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг		555	513,71	22,59	8,44	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
Картофельное пюре 2, кг	011945	100	124,92	12,69	4,70	87,56	118,60	0,44	33,11	3,58	134,72	114,95	358,08
Чай Каркаде с сахаром, кг	011941	180	147,77	4,05	2,94	7,45	95,92	0,02	2,44	0,60	45,08	46,08	149,71
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	28,21	22,68	0,15	30,37	1,27	51,24	38,37	112,62
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	15,07			0,10	0,02	0,15		
	011336	25	56,50	1,80	0,33	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Четверг													
Завтрак			801,57	37,48	27,36	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Курица в сырном соусе, кг		555	801,57	37,48	27,36	102,24	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011953	100	264,98	25,02	16,77	102,24	145,80	0,42	8,30	4,30	109,42	145,77	498,65
Напиток фруктово-ягодный, кг	011539	180	265,59	6,59	9,73	1,66	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	41,00	110,31	0,03	7,66	1,48	31,90	87,21	161,18
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	22,76	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
	011336	25	56,50	1,80	0,33	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Пятница													
Завтрак			641,64	24,79	14,82	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг		555	641,64	24,79	14,82	104,82	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011470	280	312,94	18,88	13,96	104,82	10,19	0,91	32,59	4,26	83,22	94,28	364,36
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	29,29	9,39	0,64	31,95	2,14	40,97	59,38	257,61
Хлеб ржаной, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
	011336	25	56,50	1,80	0,33	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
						11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25