

ООО Столовая № 41

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



Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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 за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
1 - 4 класс, 162,95 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 162,95 (1-4) 2 смена

Организация

Категория питающихся

Название

Вес
порции

Ккал

Белки

Жиры

Углеводы А

В1

С

Fe

Ca

Mg

Фосфор

№ рецепта

1-4 классы

1 нед. Понедельник

Обед

Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг

011368

Суп гороховый куриный, кг

011385

Печень по-строгановски, кг

011856

Макаронные изделия отварные (масло слив), кг

011413

Чай с сахаром, кг

011342

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

011335

Хлеб ржаной, кг

011336

1 нед. Вторник

Обед

Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг

011369

Борщ Морячок со сметаной, кг

011439

Плов с курицей и куркумой 2, кг

011530

Чай лимонный с сахаром, кг

011343

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

011335

Хлеб ржаной, кг

011336

1 нед. Среда

Обед

Закуска из квашеной капусты с маслом, кг

011367

Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями,

011386

Гуляш из свинины, кг

011397

Каша гречневая рассыпчатая, кг

011414

Чай с сахаром, кг

011342

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

011335

Хлеб ржаной, кг

011336

1 нед. Четверг

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной, кг

011381

Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,

011943

Картофельное пюре 2, кг

011941

Напиток фруктовый, кг

011951

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

011335

Хлеб ржаной, кг

011336

1 нед. Пятница

Обед

Суп-пюре с тыквой и гречками, кг

011513

	779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41	0,63	40,66	8,57	118,31	102,60	506,83
750	779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41	0,63	40,66	8,57	118,31	102,60	506,83
60	63,66	0,48	6,11	2,10	22,68		7,40	0,18	5,54	5,94	12,96
200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
90	170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
150	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	811,59	28,66	29,39	106,72	341,41	0,47	22,67	3,87	153,38	99,63	396,37
750	811,59	28,66	29,39	106,72	341,41	0,47	22,67	3,87	153,38	99,63	396,37
60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
200	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
240	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	782,93	30,88	25,87	110,69	295,99	0,89	24,17	5,15	93,50	206,78	506,04
750	782,93	30,88	25,87	110,69	295,99	0,89	24,17	5,15	93,50	206,78	506,04
60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
90	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12		1,53	10,57	132,60	191,49
200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	603,60	23,93	15,20	94,24	128,54	4,76	38,60	3,64	113,40	94,13	365,32
700	603,60	23,93	15,20	94,24	128,54	4,76	38,60	3,64	113,40	94,13	365,32
200	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90
100	152,69	13,39	6,33	9,61	22,59	4,37	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
150	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	677,46	27,38	19,28	99,94	489,39	0,60	37,38	4,77	155,16	108,64	405,99
715	677,46	27,38	19,28	99,94	489,39	0,60	37,38	4,77	155,16	108,64	405,99
200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14

Рагу из курицы с овощами, кг	011577	240	248,06	17,78	7,10	29,55	294,41	0,23	28,58	1,90	44,58	56,63	230,10
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, 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. Понедельник			868,76	31,98	28,83	120,97	126,58	0,95	148,71	6,08	99,12	212,17	514,42
Обед		750	868,76	31,98	28,83	120,97	126,58	0,95	148,71	6,08	99,12	212,17	514,42
Закуска из квашеной капусты с маслом, кг	011367	60	64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
Суп гороховый куриный, кг	011385	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Азу из свинины, 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
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12		1,53	10,57	132,60	191,49
Напиток из плодов шиповника, кг	011348	200	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84
2 нед. Вторник			779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84
Обед		750	779,27	26,18	29,93	100,00	230,59	0,43	16,18	3,39	144,19	82,88	363,84
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	60	62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
Борщ со сметаной, кг	011382	200	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
Фрикасе из куриного филе, кг	011435	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
Рис припущенный с куркумой, кг	011436	150	243,60	4,02	5,56	42,97		0,11	0,20	0,71	38,90	15,62	82,34
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55
2 нед. Среда			608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55
Обед		715	608,17	24,61	12,76	99,83	181,40	0,49	40,21	4,20	142,45	126,06	392,55
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг	011945	90	112,43	11,42	4,23	6,70	86,33	0,02	2,19	0,54	40,57	41,47	134,74
Картофельное пюре 2, кг	011941	150	123,14	3,38	2,45	23,51	18,90	0,13	25,31	1,06	42,70	31,97	93,85
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
2 нед. Четверг			808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
Обед		700	808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
Солянка домашняя со сметаной, кг	011387	200	113,17	4,62	5,28	12,62	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
Курица в сырном соусе, кг	011953	100	264,98	25,02	16,77	1,66	24,49	0,13	0,02	0,97	35,82	25,81	237,72
Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	011539	150	221,33	5,49	8,11	34,17	91,93	0,02	6,38	1,24	26,58	72,68	134,32
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	200	91,50	0,23	0,11	22,76	11,00		0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
			785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70
2 нед. Пятница			785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70
Обед		715	785,32	25,85	24,21	119,14	203,83	0,93	36,53	5,10	149,55	107,31	407,70
Суп-пюре с тыквой и гречкой, кг	011513	200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14
Жаркое по домашнему из свинины 2, кг	011470	240	268,24	16,18	11,96	25,11	8,04	0,55	27,39	1,83	35,12	50,90	220,81
Напиток из смеси сухофруктов, кг	011715	200	149,20	0,26	0,12	38,71	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25