

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 двухразовое питание

1 - 4 класс, 271,59 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 271,59 (1-4) 2-х разовое

Организация

Категория питающихся

Название

1-4 классы

1 нед. Понедельник

Завтрак

Бутерброд с сыром 15/25, порц

Каша пшенная молочная с маслом, кг

Напиток витаминизированный "Витошка", кг

Батон витаминизированный, кг

Хлеб ржаной, кг

Обед

Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг

Суп гороховый куриный, кг

Печень по-строгановски, кг

Макаронные изделия отварные (масло слив), кг

Чай с сахаром, кг

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

Хлеб ржаной, кг

1 нед. Вторник

Завтрак

Пудинг из творога с повидлом 130/20, кг

Чай с сахаром, кг

Фрукт, кг

Батон витаминизированный, кг

Хлеб ржаной, кг

Обед

Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг

Борщ Морячок со сметаной, кг

Плов с курицей и куркумой 2, кг

Чай лимонный с сахаром, кг

Хлеб витаминизированный пшеничный, кг

Хлеб ржаной, кг

1 нед. Среда

Завтрак

Котлета домашняя, кг

Макаронные изделия отварные (масло слив), кг

Чай лимонный с сахаром, кг

Батон витаминизированный, кг

Хлеб ржаной, кг

Обед

Закуска из квашеной капусты с маслом, кг

Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг

Гуляш из свинины, кг

Вес
порции

Ккал

Белки

Жиры

Углеводы А

B1

C

Fe

Ca

Mg

Фосфор

№ рецепта

1 351,70	47,42	43,91	195,38	1 167,90	0,95	59,75	10,63	356,12	180,57	424,84
571,87	17,11	16,52	89,06	106,48	0,33	19,09	2,06	237,82	77,97	342,84
125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
311,87	7,42	10,33	47,23	81,73	0,17	0,17	1,33	105,07	57,12	197,19
6,10			1,53			18,83				
72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
779,83	30,31	27,39	106,32	1 061,41	0,63	40,66	8,57	118,31	102,60	506,83
63,66	0,48	6,11	2,10	22,68		7,40	0,18	5,54	5,94	12,96
123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
170,21	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62
242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 369,93	50,47	43,19	197,19	442,75	0,64	27,60	5,05	286,64	127,73	302,08
558,34	21,81	13,80	90,47	101,34	0,17	4,93	1,18	133,26	28,10	207,79
316,32	17,47	12,38	35,86	98,34	0,01	0,13	0,36	104,11	9,85	149,29
61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
62,04	0,35	6,06	1,96	2,70		1,51	0,17	8,74	7,02	12,96
104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 418,61	60,70	41,50	202,93	344,13	1,41	29,15	7,43	152,33	276,95	422,27
635,68	29,82	15,62	92,24	48,14	0,53	4,98	2,28	58,83	70,17	338,50
186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02	181,50
258,76	7,48	6,12	42,77	44,35	0,06		0,76	12,36	30,36	108,42
61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
64,20	0,49	6,08	2,31	0,54		7,94	0,81	16,20	7,02	10,80
131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03

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
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
1 нед. Четверг			1 278,07	43,71	32,52	206,02	260,23	4,99	39,05	5,26	461,04	194,73	385,84
Завтрак		500	674,47	19,78	17,32	111,79	131,68	0,23	0,45	1,62	347,64	100,60	406,37
Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	210	315,48	7,11	9,35	52,14	81,73	0,07	0,17	0,87	106,62	69,76	177,83
Напиток из цикория с молоком, кг	011339	200	105,09	2,97	1,78	19,34	25,20		0,18	0,02	108,27	9,99	82,89
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
Обед		700	603,60	23,93	15,20	94,24	128,54	4,76	38,60	3,64	113,40	94,13	365,32
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	011381	200	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90
Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20,	011943	100	152,69	13,39	6,33	9,61	22,59	4,37	1,38	0,44	14,58	20,06	142,67
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
Напиток фруктовый, кг	011951	200	92,22	0,15	0,08	23,09	6,08	0,00	0,77	0,10	2,61	1,77	3,40
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
1 нед. Пятница			1 374,43	55,02	51,62	173,40	806,27	0,86	37,94	8,45	422,39	163,82	430,87
Завтрак		500	696,97	27,64	32,34	73,46	316,88	0,26	0,55	3,68	267,23	55,18	455,75
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Омлет натуральный, кг	011358	190	265,85	18,02	18,95	4,54	218,88		0,15	2,26	160,68	23,18	314,45
Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Обед		715	677,46	27,38	19,28	99,94	489,39	0,60	37,38	4,77	155,16	108,64	405,99
Суп-пюре с тыквой и гречками, 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
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			1 487,54	44,11	51,38	213,12	308,12	1,23	154,03	7,19	242,25	249,73	354,78
Завтрак		505	618,78	12,13	22,55	92,16	181,54	0,28	5,32	1,10	143,13	37,56	195,13
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	220	308,18	6,16	10,53	46,43	97,51	0,05	0,19	0,40	114,98	21,06	131,08
Кисель с витаминами "Витошка", кг	011341	200	22,50			5,75	0,03	0,08	5,03				
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
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
2 нед. Вторник			1 344,37	50,21	44,30	186,62	351,24	0,63	25,46	5,16	357,83	122,46	338,81
Завтрак		500	565,10	24,03	14,38	86,63	120,65	0,21	9,28	1,77	213,64	39,58	313,77
Мексиканский Флан со сгущенкой 130/20, кг	011780	150	322,84	19,64	12,95	32,32	117,58	0,05	0,90	0,91	182,74	20,79	254,19
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25

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
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
2 нед. Среда			1 272,13	43,09	29,72	209,22	301,88	0,77	40,68	5,94	439,71	195,21	376,73
Завтрак		500	663,96	18,48	16,96	109,39	120,48	0,28	0,47	1,74	297,25	69,15	360,91
Бутерброд с сыром 15/25, порц	011939	40	125,40	5,82	4,99	14,58	24,75	0,03		0,03	109,75	7,60	98,15
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	210	323,54	6,93	9,73	51,61	81,73	0,12	0,17	1,00	104,35	42,80	169,26
Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
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
2 нед. Четверг			1 235,13	60,52	39,41	162,04	213,58	0,71	47,83	7,03	246,55	229,75	418,25
Завтрак		500	426,16	21,45	8,60	66,68	67,50	0,27	27,23	2,54	130,05	87,72	323,91
Филе минтая запечённое в омлете, кг	011903	90	104,79	13,77	4,74	0,81	47,34		0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
Картофельное пюре 2, кг	011941	160	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
Обед		700	808,97	39,07	30,81	95,36	146,08	0,45	20,61	4,49	116,50	142,03	512,59
Срлянка 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
2 нед. Пятница			1 476,86	53,02	57,18	190,33	508,66	1,19	36,98	8,68	412,51	158,55	424,54
Завтрак		500	691,54	27,17	32,97	71,19	304,83	0,26	0,45	3,57	262,96	51,25	441,39
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03			5,15	3,25	16,55
Омлет с сыром, кг	011359	190	285,42	19,20	20,57	4,67	220,83		0,15	2,16	216,41	24,75	346,09
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	011336	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
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 гренками, 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