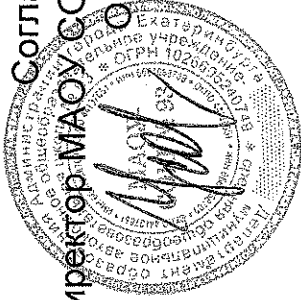




Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 93

О. Н. Усова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.

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	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
День недели												
Название												
Номенклатура												
1 нед. Понедельник												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	790	793,43	33,02	23,41	112,74	163,97	0,55	14,87	4,53	103,06	103,01	422,51
Голень куриная запечённая в сметанно-томатном соусе, кг	200	123,46	33,02	23,41	112,74	163,97	0,55	14,87	4,53	103,06	103,01	422,51
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	90	195,46	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Чай с сахаром, кг	150	242,59	7,02	5,73	2,72	22,23	0,09	0,75	0,75	21,27	17,81	148,26
Фрукт, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07	41,58	0,05	0,10	0,71	11,58	28,46	101,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Чай с сахаром, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	0,70	18,25	10,00	31,25
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
Хлеб ржаной, кг	755	811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
1 нед. Вторник												
Обед												
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
Плов с курицей и курдюком 2, кг	200	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
Чай лимонный с сахаром, кг	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Булочные изделия в ассортименте	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,17	0,10	1,00	20,00	20,00	64,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Среда												
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	795	780,23	32,31	20,01	121,06	295,45	0,97	16,28	4,84	87,30	210,01	527,49
Гуляш из свинины, кг	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Каша гречневая рассыпчатая, кг	90	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Чай с сахаром, кг	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12	0,10	0,02	10,57	132,60	191,49
Булочные изделия в ассортименте	200	61,52	0,20	0,05	15,07							
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,17	0,10	1,00	20,00	20,00	64,50
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	825	717,83	28,52	20,01	106,79	161,47	0,84	51,15	4,28	132,33	108,12	426,80
Тедфельд с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	200	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90
Картофельное пюре, кг	100	180,28	16,00	7,46	11,16	23,46	0,37	1,51	0,52	17,07	23,74	170,12
Напиток фруктовый с ягодами, кг	150	148,29	3,30	5,90	22,19	48,59	0,12	23,69	0,99	44,95	30,36	91,59
Фрукт, кг	200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	0,01	7,44
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	755	753,90	28,24	19,23	114,51	489,39	0,73	160,95	5,26	150,60	98,72	377,19
Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14
Напиток из плодов шиповника, кг	200	249,21	18,16	6,82	29,53	294,41	0,34	22,24	2,13	39,97	45,11	201,30
Булочные изделия в ассортименте	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,17	0,10	1,00	20,00	20,00	64,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Понедельник												
Обед												
Суп гороховый куриный, кг	790	781,52	31,32	22,70	117,58	129,10	0,97	19,05	5,15	90,62	209,09	515,70
Азу из свинины, кг	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Чай с сахаром, кг	90	195,46	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
Чай лимонный с сахаром, кг	150	242,59	7,02	5,73	2,72	22,23	0,09	0,75	0,75	21,27	17,81	148,26
Фрукт, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07	41,58	0,05	0,10	0,71	11,58	28,46	101,64
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,50	10,00	10,25	32,25
Чай с сахаром, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	0,70	18,25	10,00	31,25
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
Хлеб ржаной, кг	755	811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66
1 нед. Вторник												
Обед												
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	104,13	3,05	5,72	11,04	66,97	0,06	12,71	1,03	43,76	25,52	52,30
Плов с курицей и курдюком 2, кг	200	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	70,73	46,30	266,53
Чай лимонный с сахаром, кг	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Булочные изделия в ассортименте	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,17	0,10	1,00	20,00	20,00	64,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,70	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Среда												
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	795	780,23	32,31	20,01	121,06	295,45	0,97	16,28	4,84	87,30	210,01	527,49
Гуляш из свинины, кг	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Каша гречневая рассыпчатая, кг	90	173,75	15,45	9,31	6,47	194,08	0,50	3,58	0,70	17,54	24,80	172,03
Чай с сахаром, кг	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12	0,10	0,02	10,57	132,60	191,49
Булочные изделия в ассортименте	200	61,52	0,20	0,05	15,07							
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,17	0,10	1,00	20,00	20,00	64,50
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг												
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	825	717,83	28,52	20,01	106,79	161,47	0,84	51,15	4,28	132,33	108,12	426,80
Тедфельд с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	200	117,54	3,29	5,81	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90
Картофельное пюре, кг	100	180,28	16,00	7,46	11,16	23,46	0,37	1,51	0,52	17,07	23,74	170,12
Напиток фруктовый с ягодами, кг	150	148,29	3,30	5,90	22,19	48,59	0,12	23,69	0,99	44,95	30,36	91,59
Фрукт, кг	200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	0,01	7,44
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	755	753,90	28,24	19,23	114,51	489,39	0,73	160,95	5,26	150,60	98,72	377,19
Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	200	188,38	3,75	11,39	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14
Напиток из плодов шиповника, кг	200	249,21	18,16	6,82	29,53	294,41	0,34	22,24	2,13	39,97	45,11	201,30
Булочные изделия в ассортименте	80											

Чай лимонный с сахаром, кг	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,03	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Фрукт, кг	100	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	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08	0,05	0,70	10,00	10,25	32,25
Хлеб ржаной, кг	25	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	795	777,58	27,76	24,05	110,71	269,85	0,51	14,72	3,72	145,65	86,11	383,28
Фрикасе из куриного филе, кг	200	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
Рис припущенный с куркумой 2, кг	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
Чай с сахаром, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07	41,96	0,11	0,20	0,71	39,10	15,62	82,49
Булочные изделия в ассортименте	80	336,00	7,60	8,90	56,70			0,10	0,02	0,15		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда												
Обед												
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	815	761,57	27,03	24,29	109,75	203,68	0,50	74,08	4,50	160,99	133,95	434,38
Суфле из минтая с рисом, кг	200	131,58	3,96	5,29	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
Картофельное пюре, кг	90	200,80	13,76	12,28	8,06	75,91	0,01	0,67	0,58	44,61	45,17	164,82
Напиток яблочно-ягодный, кг	150	148,29	3,30	5,90	22,19	48,99	0,12	23,69	0,99	44,95	30,36	91,59
Фрукт, кг	200	101,40	0,35	0,07	24,94	3,00	0,03	37,12	0,34	12,40	5,80	14,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Четверг												
Обед												
Солонка домашняя со сметаной, кг	815	815,64	34,99	23,05	119,82	125,61	0,52	35,91	4,80	113,34	153,49	482,73
Ромштекс куриный, кг	200	113,17	4,62	5,28	12,82	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
Бульор с овощами и зеленой фасолью, кг	90	209,43	18,96	8,63	13,46	6,57	0,11	0,92	0,70	19,30	25,82	172,17
Напиток фруктовый с ягодами, кг	150	221,33	5,49	8,11	34,17	91,93	0,02	6,38	1,24	26,58	72,68	134,32
Фрукт, кг	200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
2 нед. Пятница												
Обед												
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	755	786,52	26,24	23,92	119,11	203,83	1,05	29,93	5,34	144,75	95,31	377,70
Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	200	188,38	3,75	11,39	18,50	184,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14
Напиток из смеси сухофруктов, кг	200	269,44	16,58	11,68	25,08	8,04	0,67	20,79	2,07	30,32	38,90	190,81
Булочные изделия в ассортименте	80	336,00	7,60	8,90	56,70	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	1,00	20,00	20,50	64,50
Хлеб ржаной, кг	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25