

ООО Столовая № 41

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



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано:  
Директор ГБОУ СО № 2  
Е.Г.Минаева



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Период действия 2024 г.**

**Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
1 - 4 класс, 212,99 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 212-99 (1-4) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
1-4 классы												
<b>1 нед. Понедельник</b>		881,14	27,44	30,85	123,29	167,71	0,26	22,95	5,80	225,13	75,63	325,13
Завтрак	555	579,48	16,48	20,87	81,90	151,52	0,23	29,33	3,89	313,18	60,13	291,37
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Каша пшенная молочная с маслом, кг	150	203,08	5,18	6,08	32,45	39,22	0,14	0,36	0,95	86,48	33,63	125,97
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	200	6,10			1,53			18,83				
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	780	1 182,80	38,40	40,84	164,69	183,90	0,30	16,57	7,72	137,08	91,13	358,90
Суп крестьянский куриный со сметаной, кг	200	105,54	3,62	6,29	8,70	82,07	0,07	14,58	0,89	33,82	17,36	53,95
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	90	236,67	18,74	16,71	2,85	27,43	0,10	1,40	1,83	30,43	20,04	131,40
Рис припущенный с куркумой, кг	150	222,39	3,73	5,59	39,18		0,04	0,20	0,87	9,44	27,93	81,65
Компот из смеси сухофруктов, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60		0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
Диет. батончик с яблоками и корицей 90	90	370,80	8,10	11,70	58,50	73,80			1,80	30,60	19,80	76,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>1 нед. Вторник</b>		641,40	22,35	25,10	79,80	112,19	0,50	23,17	4,03	154,47	58,73	280,78
Завтрак	510	570,31	23,38	17,64	78,26	120,51	0,13	10,85	3,60	234,29	54,03	317,63
Пудинг из творога, кг	150	306,13	18,04	15,22	23,96	110,81	0,07	0,50	0,76	170,01	27,38	247,88
Сгущенное молоко, кг	10	32,80	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
Обед	790	712,50	21,33	32,55	81,35	103,87	0,88	35,49	4,45	74,65	63,43	243,94
Суп куриный с вермишелью, кг	200	119,82	4,58	4,65	13,59	103,32	0,06	1,60	0,79	22,31	9,02	42,50
Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	240	391,58	12,85	27,38	23,15	0,55	0,73	30,13	2,38	38,23	52,41	198,69
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Булочка с корицей 100 г	100											
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>1 нед. Среда</b>		715,44	26,69	20,64	106,13	278,24	0,36	81,64	6,00	254,24	155,28	387,62
Завтрак	605	742,83	19,66	23,94	112,76	169,12	0,23	11,17	4,07	412,12	86,06	391,67
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	200	282,65	6,47	7,78	47,42	51,82	0,13	0,48	1,04	112,59	41,56	160,67
Чай с молоком, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60



Фрукт	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>700</b>	<b>688,06</b>	<b>33,73</b>	<b>17,33</b>	<b>99,51</b>	<b>387,35</b>	<b>0,50</b>	<b>152,12</b>	<b>7,93</b>	<b>96,37</b>	<b>224,51</b>	<b>383,56</b>
Борщ Морячок со сметаной, кг	200	105,25	3,28	6,00	9,56	64,36	0,07	16,04	1,04	41,59	30,05	52,13
Гуляш из курицы, кг	100	159,55	18,76	6,51	7,13	215,40	0,08	6,08	1,43	22,35	72,63	149,68
Каша гречневая рассыпчатая, кг	150	204,66	7,59	4,16	34,68	20,79	0,26		4,06	16,22	120,23	180,16
Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>1 нед. Четверг</b>		<b>887,52</b>	<b>33,18</b>	<b>33,66</b>	<b>111,88</b>	<b>209,97</b>	<b>0,39</b>	<b>28,56</b>	<b>5,26</b>	<b>321,86</b>	<b>89,13</b>	<b>461,78</b>
<b>Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>734,40</b>	<b>32,16</b>	<b>28,79</b>	<b>85,48</b>	<b>317,40</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>4,26</b>	<b>463,91</b>	<b>61,43</b>	<b>507,97</b>
Бутерброд с сыром 20/25, порц	45	136,10	7,08	6,09	12,85	42,00	0,03	0,14	0,14	204,75	14,25	136,25
Омлет натуральный, кг	160	240,35	15,00	18,36	3,74	266,40	0,09	0,38	2,70	138,12	21,69	258,22
Напиток из цикория с молоком, кг	200	115,95	2,64	2,26	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
Батон витаминизированный, кг	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	50	111,00	3,69	0,64	22,04				1,15			
<b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>1 040,64</b>	<b>34,21</b>	<b>38,52</b>	<b>138,28</b>	<b>102,55</b>	<b>0,59</b>	<b>56,06</b>	<b>6,25</b>	<b>179,81</b>	<b>116,84</b>	<b>415,60</b>
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	200	104,38	4,06	5,17	10,37	13,58	0,07	9,30	0,93	25,98	15,37	46,98
Фишбургер с рыбой, порц	170	452,50	21,50	16,81	53,56	88,71	0,18	2,93	2,09	104,84	39,63	219,98
Картофель-беби запеченный, кг	150	303,39	4,37	15,89	35,58	0,26	0,26	43,58	2,11	26,16	50,84	128,04
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>1 нед. Пятница</b>		<b>663,95</b>	<b>26,60</b>	<b>21,81</b>	<b>90,87</b>	<b>152,87</b>	<b>0,37</b>	<b>15,26</b>	<b>4,26</b>	<b>74,66</b>	<b>84,66</b>	<b>236,61</b>
<b>Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>638,93</b>	<b>25,54</b>	<b>20,25</b>	<b>89,65</b>	<b>36,31</b>	<b>0,46</b>	<b>4,11</b>	<b>2,73</b>	<b>54,11</b>	<b>70,69</b>	<b>234,96</b>
Тефтелька мясная с рисом (курица, свинина), кг	100	240,76	15,34	14,79	12,46	3,85	0,34	1,17	1,18	22,22	47,67	150,00
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,33	0,09		0,89	12,45	8,69	48,00
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>790</b>	<b>688,96</b>	<b>27,66</b>	<b>23,36</b>	<b>92,08</b>	<b>269,43</b>	<b>0,27</b>	<b>26,41</b>	<b>5,79</b>	<b>95,22</b>	<b>98,64</b>	<b>238,25</b>
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	200	119,11	3,53	6,13	12,52	80,82	0,09	11,76	1,02	28,80	20,18	68,16
Фрикасе из куриного филе, кг	90	187,33	15,67	12,23	4,16	151,17	0,05	0,85	1,00	28,72	56,86	124,54
Смесь овощная с рисом, кг	150	134,42	4,16	4,07	20,99	32,45	0,02	0,05	0,29	7,59	10,60	31,80
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>2 нед. Понедельник</b>		<b>890,33</b>	<b>30,11</b>	<b>28,35</b>	<b>133,94</b>	<b>349,39</b>	<b>0,37</b>	<b>25,70</b>	<b>4,28</b>	<b>219,13</b>	<b>100,84</b>	<b>347,26</b>
<b>Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>688,73</b>	<b>20,93</b>	<b>21,72</b>	<b>112,55</b>	<b>275,62</b>	<b>0,46</b>	<b>20,60</b>	<b>2,29</b>	<b>301,08</b>	<b>44,23</b>	<b>293,27</b>
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	150	199,18	5,03	5,45	33,05	38,32	0,10	0,36	1,55	90,38	26,73	138,87
Кисель с витаминами "Витошка", кг	200	95,00			23,50	130,00	0,30	20,10				
Йогурт 125г, шт	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>780</b>	<b>1 091,92</b>	<b>39,29</b>	<b>34,99</b>	<b>155,33</b>	<b>423,15</b>	<b>0,28</b>	<b>30,81</b>	<b>6,27</b>	<b>137,18</b>	<b>157,46</b>	<b>401,26</b>

Щи из спожой капусты со сметаной, кг	200	97,67	3,30	6,02	7,61	81,39	0,07	24,36	0,90	42,06	17,82	50,99
Плов с курицей и куркумой, кг	240	443,07	23,61	16,61	50,46	267,96	0,13	6,20	2,45	41,69	108,84	253,18
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Диет. батончик с яблоками и корицей 90	90	370,80	8,10	11,70	58,50	73,80			1,80	30,60	19,80	76,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>2 нед. Вторник</b>		<b>880,87</b>	<b>33,00</b>	<b>28,30</b>	<b>123,30</b>	<b>242,18</b>	<b>0,28</b>	<b>15,31</b>	<b>6,38</b>	<b>226,70</b>	<b>102,37</b>	<b>410,71</b>
<b>Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>595,45</b>	<b>25,83</b>	<b>18,86</b>	<b>78,99</b>	<b>159,80</b>	<b>0,16</b>	<b>11,16</b>	<b>4,19</b>	<b>309,42</b>	<b>62,51</b>	<b>395,95</b>
Мексиканский Флан (творожный десерт), кг	150	304,78	19,09	15,19	22,34	145,10	0,08	0,51	1,30	185,15	28,86	281,20
Сгущенное молоко, кг	10	32,80	0,72	0,85	5,55	4,70	0,01	0,10	0,02	30,70	3,40	21,90
Чай с молоком, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>780</b>	<b>1 166,28</b>	<b>40,18</b>	<b>37,74</b>	<b>167,61</b>	<b>324,56</b>	<b>0,41</b>	<b>19,46</b>	<b>8,56</b>	<b>143,97</b>	<b>142,24</b>	<b>425,48</b>
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	200	133,91	4,00	5,41	16,45	74,23	0,10	12,75	1,07	24,14	19,74	61,71
Чахохбили из курицы, кг	90	190,92	18,36	11,97	2,34	0,26	0,10	3,82	2,01	23,58	22,32	130,12
Булгур с овощами, кг	150	223,25	5,51	8,12	34,86	175,67	0,12	2,50	1,34	32,85	74,38	141,75
Компот из смеси сухофруктов, кг	200	130,40	0,44	0,02	31,76	0,60		0,40	1,26	22,80	6,00	15,40
Рулетик с маком	90	370,80	8,10	11,70	58,50	73,80			1,80	30,60	19,80	76,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>2 нед. Среда</b>		<b>680,59</b>	<b>23,77</b>	<b>21,83</b>	<b>102,02</b>	<b>230,06</b>	<b>0,36</b>	<b>91,01</b>	<b>4,01</b>	<b>248,65</b>	<b>75,98</b>	<b>321,84</b>
<b>Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>696,42</b>	<b>22,65</b>	<b>23,48</b>	<b>108,99</b>	<b>151,16</b>	<b>0,17</b>	<b>1,05</b>	<b>1,61</b>	<b>367,97</b>	<b>66,67</b>	<b>340,51</b>
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	150	211,99	4,85	5,83	35,57	38,86	0,10	0,36	0,78	84,44	31,17	120,51
Чай с молоком, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Йогурт 125г, шт	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>790</b>	<b>664,77</b>	<b>24,90</b>	<b>20,18</b>	<b>95,05</b>	<b>308,95</b>	<b>0,55</b>	<b>180,97</b>	<b>6,41</b>	<b>129,33</b>	<b>85,28</b>	<b>303,18</b>
Солянка домашняя со сметаной, кг	200	110,17	4,07	6,91	7,69	14,33	0,12	10,74	0,93	24,07	17,52	57,45
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Филе минтая с овощами в соусе, кг	90	150,55	13,18	7,51	7,99	167,85	0,16	6,09	0,74	25,99	25,79	139,14
Картофельное пюре, кг	150	138,45	3,15	4,70	21,43	34,97	0,15	24,15	1,15	47,07	31,37	93,99
Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>2 нед. Четверг</b>		<b>737,53</b>	<b>29,05</b>	<b>24,47</b>	<b>100,59</b>	<b>381,15</b>	<b>0,34</b>	<b>27,41</b>	<b>6,30</b>	<b>187,80</b>	<b>102,64</b>	<b>367,83</b>
<b>Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>602,81</b>	<b>21,65</b>	<b>27,88</b>	<b>66,45</b>	<b>319,23</b>	<b>0,17</b>	<b>10,66</b>	<b>5,28</b>	<b>234,87</b>	<b>49,92</b>	<b>337,40</b>
Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	35	131,70	1,98	7,98	14,25	65,30	0,03	0,02	5,95	3,25	18,15	
Омлет с сыром, кг	150	239,74	15,06	18,33	3,46	248,93	0,08	0,41	2,44	195,35	23,42	271,40
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>872,24</b>	<b>36,44</b>	<b>21,06</b>	<b>134,72</b>	<b>443,07</b>	<b>0,51</b>	<b>44,17</b>	<b>7,32</b>	<b>140,74</b>	<b>155,36</b>	<b>398,27</b>
Суп гороховый куриный, кг	200	119,88	6,28	3,41	16,47	90,58	0,20	9,56	1,91	40,12	32,10	99,78



Чагу из курицы с овощами, кг	240	242,32	18,68	6,00	27,78	280,75	0,23	31,67	2,65	48,73	94,58	209,78
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Пряник "Березка" 80г	80	329,80	7,20	10,40	52,00	65,60			1,60	27,20	17,60	68,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>2 нед. Пятница</b>		<b>782,46</b>	<b>24,73</b>	<b>34,57</b>	<b>92,82</b>	<b>193,74</b>	<b>0,66</b>	<b>33,15</b>	<b>5,62</b>	<b>105,27</b>	<b>69,46</b>	<b>297,99</b>
<b>Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>724,10</b>	<b>22,63</b>	<b>33,30</b>	<b>84,03</b>	<b>241,21</b>	<b>0,82</b>	<b>9,01</b>	<b>2,77</b>	<b>54,32</b>	<b>50,08</b>	<b>232,05</b>
Гуляш мясной, кг	100	325,93	12,43	27,84	6,84	208,75	0,70	6,08	1,22	22,44	27,07	147,09
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,33	0,09		0,89	12,45	8,69	48,00
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>790</b>	<b>840,83</b>	<b>26,83</b>	<b>35,83</b>	<b>101,61</b>	<b>146,26</b>	<b>0,49</b>	<b>57,29</b>	<b>8,47</b>	<b>156,23</b>	<b>88,84</b>	<b>363,93</b>
Суп-пюре овощной с гренками, кг	200	193,55	3,52	11,13	19,99	103,60	0,13	11,03	1,01	62,08	19,54	68,21
Гратен из говядины с картофелем, кг	240	399,18	19,01	23,77	27,21	37,66	0,25	32,51	3,97	64,04	58,30	281,97
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			

Прошито и пронумеровано \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО Столовая №41



\_\_\_\_\_ Аристова Н.С.

200224