

ООО Столовая № 41



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

Приложение 8 к СанПиН 2.8.12.4.3590-20



И.о.

Директор

Е.Г.Минаева

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

**Комплекс за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
5 - 11 класс, 246,31 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...  
 Категория питающихся: 5-11 классы  
 Тип планового меню: 246-31 (5-11) 2-х разовое

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Организация												
Категория питающихся												
5-11 классы												
<b>1 нед. Понедельник</b>		963,57	30,17	34,14	133,86	186,03	0,30	24,93	6,26	246,41	87,31	368,34
Завтрак	605	647,17	18,20	22,89	92,71	164,60	0,27	29,45	4,20	342,01	71,34	333,35
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	200	270,77	6,91	8,11	43,26	52,30	0,18	0,48	1,27	115,31	44,84	167,95
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	870	1 279,96	42,14	45,39	175,02	207,47	0,33	20,41	8,32	150,81	103,28	403,32
Суп крестьянский куриный со сметаной, кг	250	131,93	4,53	7,86	10,88	102,59	0,09	18,23	1,11	42,28	21,70	67,44
Голень куриная запечённая в сметанно томатном соусе, кг	100	262,97	20,82	18,57	3,17	30,48	0,11	1,55	2,04	33,81	22,27	146,00
Рис припущенный с куркумой, кг	180	266,86	4,48	6,71	47,01		0,05	0,23	1,04	11,32	33,51	97,98
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>		698,41	24,08	28,04	85,39	126,15	0,58	27,88	4,76	163,64	66,02	304,85
Завтрак	550	589,11	23,54	17,80	82,18	122,51	0,14	14,85	4,48	240,69	57,63	322,03
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	140	65,80	0,56	0,56	13,72	7,00	0,04	14,00	3,08	22,40	12,60	15,40
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	880	807,71	24,62	38,28	88,61	129,80	1,02	40,91	5,04	86,60	74,42	287,68
Суп куриный с вермишелью, кг	250	149,77	5,73	5,81	16,99	129,15	0,07	2,01	0,99	27,89	11,28	53,12
Жаркое по домашнему с мясом и беби-картофелем, кг	280	456,84	14,99	31,94	27,01	0,65	0,86	35,15	2,77	44,61	61,14	231,81
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>		779,82	28,83	21,91	117,13	288,36	0,44	83,65	6,78	266,06	171,06	412,15
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>805</b>	<b>816,80</b>	<b>37,99</b>	<b>19,87</b>	<b>121,51</b>	<b>407,60</b>	<b>0,65</b>	<b>156,13</b>	<b>9,50</b>	<b>120,01</b>	<b>256,07</b>	<b>432,62</b>
Борщ Морячок со сметаной, кг	250	131,56	4,10	7,50	11,95	80,45	0,09	20,05	1,31	51,99	37,56	65,16
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	180	245,59	9,11	4,99	41,62	24,95	0,31		4,87	19,47	144,28	216,19
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	50	123,00	3,86	0,41	25,35		0,16		1,00	20,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>1 нед. Четверг</b>		<b>900,57</b>	<b>33,69</b>	<b>34,30</b>	<b>113,18</b>	<b>211,67</b>	<b>0,40</b>	<b>29,72</b>	<b>5,37</b>	<b>325,11</b>	<b>91,05</b>	<b>467,65</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>820</b>	<b>1 066,74</b>	<b>35,23</b>	<b>39,81</b>	<b>140,87</b>	<b>105,94</b>	<b>0,61</b>	<b>58,38</b>	<b>6,49</b>	<b>186,30</b>	<b>120,68</b>	<b>427,34</b>
Суп Минестроне куриный с овощами и сметаной, кг	250	130,48	5,08	6,46	12,96	16,97	0,08	11,62	1,16	32,48	19,22	58,72
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>756,81</b>	<b>29,86</b>	<b>24,45</b>	<b>105,04</b>	<b>177,85</b>	<b>0,40</b>	<b>16,78</b>	<b>4,56</b>	<b>84,24</b>	<b>93,90</b>	<b>268,15</b>
<b>Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>747,18</b>	<b>28,61</b>	<b>21,84</b>	<b>110,21</b>	<b>42,78</b>	<b>0,50</b>	<b>4,11</b>	<b>2,91</b>	<b>61,35</b>	<b>75,68</b>	<b>260,81</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	180	256,48	7,15	5,15	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
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	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>880</b>	<b>766,44</b>	<b>31,11</b>	<b>27,06</b>	<b>99,87</b>	<b>312,92</b>	<b>0,30</b>	<b>29,46</b>	<b>6,21</b>	<b>107,13</b>	<b>112,12</b>	<b>275,49</b>
Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250	148,89	4,41	7,66	15,65	101,02	0,11	14,70	1,27	36,01	25,22	85,20
Фрикасе из куриного филе, кг	100	208,15	17,42	13,59	4,62	167,96	0,05	0,95	1,11	31,91	63,18	138,38
Смесь овощная с рисом, кг	180	161,30	4,99	4,88	25,19	38,94	0,02	0,06	0,34	9,11	12,72	38,17
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>972,65</b>	<b>33,33</b>	<b>31,40</b>	<b>144,60</b>	<b>388,28</b>	<b>0,40</b>	<b>29,33</b>	<b>4,85</b>	<b>242,93</b>	<b>116,59</b>	<b>397,88</b>
<b>Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>755,12</b>	<b>22,60</b>	<b>23,53</b>	<b>123,56</b>	<b>288,40</b>	<b>0,49</b>	<b>20,72</b>	<b>2,80</b>	<b>331,21</b>	<b>53,14</b>	<b>339,55</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	200	265,57	6,71	7,27	44,06	51,10	0,14	0,48	2,07	120,51	35,64	185,15
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>870</b>	<b>1 190,19</b>	<b>44,05</b>	<b>39,26</b>	<b>165,65</b>	<b>488,16</b>	<b>0,32</b>	<b>37,93</b>	<b>6,90</b>	<b>154,64</b>	<b>180,05</b>	<b>456,20</b>
Щи из свежей капусты со сметаной, кг	250	122,09	4,12	7,52	9,51	101,74	0,08	30,45	1,13	52,58	22,28	63,73
Плов с курицей и куркумой, кг	280	516,92	27,55	19,38	58,87	312,63	0,15	7,24	2,85	48,64	126,97	295,37

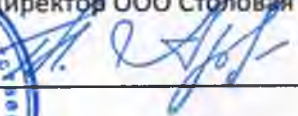
	200	63,38	0,50	0,13	11,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Дипл батончик с яблоками и корицей 90	90	370,80	8,10	11,70	58,50	73,80			1,80	30,60	19,80	76,50
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25	61,50	1,93	0,21	12,68		0,08		0,50	10,00		
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>2 нед. Вторник</b>		926,69	34,45	29,91	129,75	267,54	0,32	19,22	7,17	207,51	111,82	419,53
<b>Завтрак</b>	550	587,75	24,59	17,77	80,56	156,80	0,16	14,86	5,02	255,82	59,11	355,35
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 сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Фрукт, кг	140	65,80	0,56	0,56	13,72	7,00	0,04	14,00	3,08	22,40	12,60	15,40
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>	870	1 265,62	44,32	42,04	178,95	378,29	0,47	23,57	9,32	159,20	164,53	483,72
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250	167,39	5,00	6,76	20,56	92,78	0,13	15,93	1,34	30,18	24,68	77,13
Чахохбили из курицы, кг	100	212,13	20,40	13,30	2,60	0,29	0,11	4,25	2,24	26,20	24,80	144,58
Булгур с овощами, кг	180	267,90	6,61	9,74	41,83	210,81	0,15	3,00	1,60	39,43	89,25	170,10
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>		751,91	26,14	24,55	111,49	251,15	0,41	95,17	4,41	271,88	87,93	366,24
<b>Завтрак</b>	630	767,08	24,26	25,42	120,84	164,12	0,20	1,17	1,87	396,12	77,06	380,67
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
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>	880	736,73	28,01	23,68	102,14	338,18	0,62	189,17	6,95	147,65	98,80	351,80
Солянка домашняя со сметаной, кг	250	137,72	5,09	8,64	9,61	17,91	0,15	13,42	1,16	30,08	21,91	71,82
Филе минтая с овощами в соусе, кг	100	167,28	14,65	8,34	8,88	186,50	0,18	6,77	0,82	28,88	28,65	154,61
Картофельное пюре, кг	180	166,13	3,78	5,63	25,72	41,97	0,18	28,98	1,38	56,48	37,65	112,78
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
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. Четверг</b>		772,71	31,39	25,45	104,96	416,36	0,38	31,25	6,76	196,88	114,54	397,79
<b>Завтрак</b>	535	602,81	21,65	27,88	66,45	319,23	0,17	10,66	5,28	234,87	49,92	337,40
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>	860	942,60	41,12	23,01	143,47	513,50	0,60	51,84	8,24	158,89	179,15	458,18
Суп гороховый куриный, кг	250	149,86	7,86	4,27	20,59	113,23	0,25	11,95	2,39	50,15	40,13	124,73
Рагу из курицы с овощами, кг	280	282,70	21,76	7,69	32,41	334,54	0,27	36,95	3,09	56,86	110,34	244,75
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	329,60	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>894,05</b>	<b>28,29</b>	<b>38,73</b>	<b>107,86</b>	<b>213,06</b>	<b>0,72</b>	<b>37,24</b>	<b>6,16</b>	<b>121,99</b>	<b>79,26</b>	<b>342,94</b>
<b>Знтрак</b>	<b>555</b>	<b>832,35</b>	<b>25,89</b>	<b>34,89</b>	<b>104,59</b>	<b>247,68</b>	<b>0,87</b>	<b>9,01</b>	<b>2,95</b>	<b>61,56</b>	<b>55,07</b>	<b>257,90</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	180	256,48	7,15	5,15	46,26	38,79	0,11		1,06	14,94	10,43	57,60
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	50	131,00	3,75	1,45	25,70		0,06			9,50	6,50	32,50
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>Обед</b>	<b>880</b>	<b>955,74</b>	<b>30,88</b>	<b>42,58</b>	<b>111,14</b>	<b>178,44</b>	<b>0,57</b>	<b>65,46</b>	<b>9,38</b>	<b>182,42</b>	<b>103,44</b>	<b>427,98</b>
Суп-пюре овощной с гречками, кг	250	241,93	4,40	13,91	24,99	129,50	0,16	13,79	1,27	77,61	24,42	85,27
Гратен из говядины с картофелем, кг	280	465,71	22,18	27,74	31,75	43,94	0,29	37,93	4,63	74,72	68,02	328,97
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