

Утверждаю

И. О. Директора ООО "Столובה №41"

Легилина И.В.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 123

Старикова О.В.



Примерное меню обедов (2 смены) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

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	Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор	
1 нед. Понедельник	Обед														
	Суп гороховый куриный, кг	011385	790	768,17	30,09	21,45	118,03	1 041,73	0,66	37,86	8,49	118,76	101,66	504,87	
	Печенья по-строгановски, кг	011856	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11	
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	150	242,59	12,86	11,06	8,01	900,00	0,20	23,75	4,71	36,97	16,46	230,62	
	Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05	0,10	0,71	11,58	28,46	101,54	
	Фрукт, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	15,07	3,00	0,03	4,60	0,02	0,10	0,15	5,00	11,00
	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	10,25	31,25
	1 нед. Вторник														
	Обед														
Борщ Морзячок со сметаной, кг	011439	755	811,05	30,24	23,54	117,44	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66		
Плов с курицей и куркумой 2, кг	011530	200	104,13	3,05	5,72	11,04	338,71	0,56	21,21	4,20	154,64	102,86	415,66		
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	465,66	21,29	17,02	54,80	271,67	0,23	4,62	1,41	43,76	25,52	52,30		
Булочные изделия в ассортименте	011489	80	336,00	7,60	8,90	14,77	0,07	0,06	3,68	0,06	1,90	46,30	266,53		
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		
1 нед. Среда															
Обед															
Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	011386	795	780,23	32,31	20,01	121,06	295,45	0,97	16,28	4,84	87,30	87,30	210,01	527,49	
Гуляш из свинины, кг	011397	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	011414	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	011342	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12	0,10	1,53	10,57	132,60	191,49		
Булочные изделия в ассортименте	011489	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,17	0,10	1,00	20,00	20,50	64,50		
Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	011335	50	123,00	3,85	0,42	25,35		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25		
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															
Обед															
Рассолышник ленинградский со сметаной, кг	011381	825	717,83	28,52	20,01	106,79	161,47	0,84	51,15	4,28	132,33	108,12	428,80		
Тертельяка с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	011552	200	180,28	16,00	7,46	13,87	80,97	0,07	10,98	0,84	25,25	20,08	61,90		
Картофельное пюре, кг	011412	150	148,29	3,30	5,90	22,19	48,59	0,12	23,69	0,99	44,95	30,36	91,59		
Напиток фруктовый с ягодами, кг	011337	200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44		
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		
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		
1 нед. Пятница															
Обед															
Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	011513	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	011340	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	011448	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	011489	80	336,00	7,60	8,90	56,70		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60			
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												
Обед												
	790	781,52	31,32	22,70	117,58	129,10	0,97	19,05	5,15	90,62	209,09	515,70
	200	123,86	6,03	3,90	16,89	97,15	0,19	9,26	1,76	35,81	31,49	98,11
	90	192,02	14,01	13,43	2,99	3,68	0,45	1,36	0,51	8,09	19,21	150,52
	150	233,88	7,05	4,61	44,97	25,20	0,12	1,53	0,53	10,57	132,60	191,49
	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	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
2 нед. Вторник												
Обед												
	795	777,58	27,76	24,05	110,71	269,85	0,51	14,72	3,72	145,65	86,11	383,28
	200	107,19	3,10	5,70	11,84	85,84	0,06	13,27	0,93	34,57	18,66	52,90
	90	186,93	14,79	12,02	4,00	142,05	0,08	0,96	0,36	33,58	21,33	152,15
	150	242,45	4,03	5,53	42,97	41,96	0,11	0,20	0,71	39,10	15,62	82,49
	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
	80	336,00	7,60	8,90	56,70			0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда												
Обед												
	815	761,57	27,03	24,29	109,75	203,68	0,50	74,08	4,50	160,99	133,95	434,38
	200	131,58	3,96	5,29	109,75	203,68	0,50	74,08	4,50	160,99	133,95	434,38
	90	200,80	13,76	12,28	17,72	76,17	0,08	12,40	0,89	20,78	22,12	68,22
	150	148,29	3,30	5,90	22,19	48,59	0,12	23,69	0,99	44,95	30,36	91,59
	200	101,40	0,35	0,07	24,94	3,00	0,03	37,12	0,34	12,40	5,80	14,00
	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Четверг												
Обед												
	815	815,64	34,99	23,05	119,82	125,61	0,52	35,91	4,80	113,34	153,49	482,73
	200	113,17	4,62	5,28	12,62	18,67	0,11	13,63	0,94	22,39	21,04	73,06
	90	209,43	18,96	8,83	13,46	6,57	0,11	0,92	0,70	19,30	25,82	172,17
	150	221,33	5,49	8,11	34,17	91,93	0,02	6,38	1,24	26,58	72,68	134,32
	200	92,22	0,28	0,09	22,75	8,44	0,01	14,77	0,23	6,81	3,45	7,44
	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
	50	123,00	3,85	0,42	25,35			0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Пятница												
Обед												
	755	786,52	26,24	23,92	119,11	203,83	1,05	29,93	5,34	144,75	95,31	377,70
	200	188,38	3,75	11,39	119,11	203,83	1,05	29,93	5,34	144,75	95,31	377,70
	200	269,44	16,58	11,68	18,50	194,98	0,11	8,50	1,15	72,18	21,51	80,14
	80	336,00	7,60	8,90	38,71	8,04	0,67	20,79	2,07	30,32	38,90	190,81
	50	123,00	3,85	0,42	25,35	0,80		0,44	0,42	4,00	4,40	11,00
	25	56,50	1,80	0,33	11,48			0,17	0,10	20,00	20,50	64,50
								0,10	0,70	18,25	10,00	31,25