

Утверждено

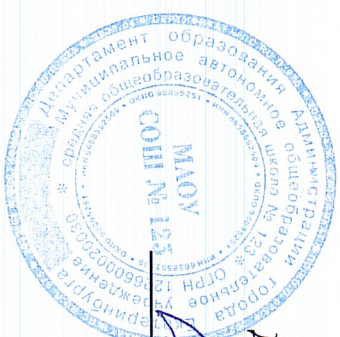
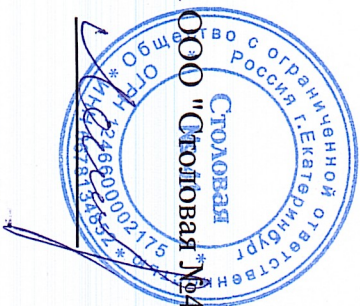
Согласовано

И.О. Директора ООО "Столовая №41"

Директор МАОУ СОШ № 123

Лепилина И.В.

Старикова О.В.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбург (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

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: 5-11 классы

Тип планового меню: 321-40 (5-11) 2-х разовое

| Организация | № рецепта | Вес порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | A | B1 | C | Fe | Ca | Mg | Фосфор |
|---|-----------|------------|----------|-------|-------|----------|----------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 1 нед. Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Булгурборд с маслом и сыром 5/10/25, порц | 011863 | 640 | 1 797,33 | 58,45 | 59,60 | 233,15 | 1 377,39 | 1,07 | 57,34 | 11,81 | 386,37 | 200,90 | 472,53 |
| Каша пшеничная молочная с маслом, кг | 011355 | 40 | 718,87 | 18,55 | 28,44 | 98,06 | 206,05 | 0,36 | 19,13 | 2,32 | 258,23 | 88,85 | 380,70 |
| Фрукт, кг | 011337 | 250 | 151,40 | 4,58 | 8,59 | 14,47 | 58,50 | 0,03 | 0,20 | 0,02 | 74,95 | 6,15 | 71,00 |
| Кисель с витаминами "Витолка", кг | 011341 | 100 | 371,27 | 8,83 | 12,30 | 56,23 | 97,30 | 0,20 | 0,20 | 1,59 | 125,08 | 68,00 | 234,75 |
| Батон витаминизированный, кг | 011341 | 200 | 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 | 011418 | 25 | 22,50 | 2,08 | 0,88 | 5,75 | 0,03 | 0,08 | 5,03 | 0,10 | 4,75 | 3,25 | 16,25 |
| Обед | 011336 | 25 | 72,00 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | 1,48 | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |
| Суп гороховый куринный, кг | 011385 | 860 | 1 078,46 | 39,90 | 31,16 | 135,09 | 1 171,34 | 0,71 | 38,22 | 9,50 | 128,14 | 112,05 | 564,35 |
| Печень по-строгановски, кг | 011856 | 250 | 154,82 | 7,54 | 4,88 | 21,11 | 121,44 | 0,24 | 11,58 | 2,20 | 44,76 | 39,36 | 122,64 |
| Макаронные изделия отварные (масло слив), кг | 011413 | 100 | 189,12 | 14,29 | 12,29 | 8,90 | 1 000,00 | 0,23 | 26,39 | 5,23 | 41,08 | 18,29 | 256,24 |
| Чай с сахаром, кг | 011342 | 180 | 291,11 | 8,42 | 6,88 | 48,12 | 49,90 | 0,06 | 0,10 | 0,85 | 13,90 | 34,15 | 121,97 |
| Булочные изделия в ассортименте | 011489 | 200 | 61,52 | 0,20 | 0,05 | 15,07 | 56,70 | 0,08 | 0,05 | 0,02 | 0,15 | 10,25 | 32,25 |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг | 011335 | 25 | 336,00 | 7,60 | 8,90 | 12,68 | 11,48 | 0,10 | 0,10 | 0,50 | 10,00 | 10,25 | 31,25 |
| Хлеб ржаной, кг | 011336 | 25 | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | 1,48 | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |
| 1 нед. Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенкой 150/50, кг | 011779 | 550 | 1 568,97 | 60,51 | 45,70 | 232,89 | 537,86 | 0,73 | 34,68 | 5,59 | 341,33 | 143,09 | 354,73 |
| Чай с сахаром, кг | 011342 | 200 | 421,76 | 23,29 | 17,93 | 102,42 | 134,12 | 0,17 | 4,97 | 1,30 | 167,96 | 31,38 | 257,55 |
| Фрукт, кг | 011337 | 100 | 61,52 | 0,20 | 0,05 | 15,07 | 131,12 | 0,01 | 0,17 | 0,48 | 138,81 | 13,13 | 199,05 |
| Батон витаминизированный, кг | 011418 | 25 | 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 | 011336 | 25 | 72,00 | 2,08 | 0,88 | 14,25 | 1,48 | 0,03 | 0,10 | 0,02 | 4,75 | 3,25 | 16,25 |
| Обед | 011439 | 830 | 905,20 | 32,88 | 27,77 | 130,47 | 403,74 | 0,56 | 0,10 | 0,70 | 173,37 | 111,70 | 451,91 |
| Борщ Морючок со сметаной, кг | 011530 | 250 | 130,16 | 3,81 | 7,15 | 13,80 | 83,72 | 0,08 | 29,71 | 4,29 | 54,70 | 31,90 | 65,38 |
| Плов с курицей и куркумой 2, кг | 011489 | 250 | 543,27 | 24,83 | 19,86 | 63,94 | 316,95 | 0,27 | 5,39 | 1,64 | 82,52 | 54,01 | 310,95 |
| Чай лимонный с сахаром, кг | 011343 | 200 | 61,76 | 0,25 | 0,06 | 14,77 | 0,07 | 0,01 | 3,68 | 0,06 | 1,90 | 0,54 | 1,08 |
| Булочные изделия в ассортименте | 011489 | 80 | 336,00 | 7,60 | 8,90 | 56,70 | 1,48 | 0,08 | 0,05 | 0,50 | 10,00 | 10,25 | 32,25 |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг | 011335 | 25 | 61,50 | 1,93 | 0,21 | 12,68 | 1,48 | 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 | 1,48 | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |
| 1 нед. Среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета домашняя, кг | 011547 | 670 | 1 746,62 | 78,68 | 44,74 | 260,35 | 397,26 | 1,57 | 27,04 | 7,65 | 151,79 | 312,27 | 469,41 |
| Макаронные изделия отварные (масло слив), кг | 011413 | 100 | 691,49 | 32,48 | 18,61 | 97,06 | 56,16 | 0,58 | 7,31 | 2,70 | 65,24 | 77,70 | 369,13 |
| Соус томатный, кг | 011550 | 180 | 207,39 | 20,23 | 9,17 | 9,97 | 4,13 | 0,38 | 1,33 | 0,86 | 23,98 | 28,91 | 201,66 |
| Чай лимонный с сахаром, кг | 011343 | 40 | 258,76 | 7,48 | 6,12 | 42,77 | 44,35 | 0,06 | 2,19 | 0,76 | 12,36 | 30,36 | 108,42 |
| Фрукт, кг | 011343 | 200 | 35,07 | 0,64 | 2,07 | 3,82 | 7,61 | 0,01 | 3,68 | 0,33 | 4,00 | 4,64 | 10,46 |
| Батон витаминизированный, кг | 011418 | 100 | 52,00 | 0,26 | 0,17 | 14,77 | 0,07 | 0,03 | 4,60 | 0,10 | 6,00 | 5,00 | 11,00 |
| Хлеб ржаной, кг | 011336 | 25 | 72,00 | 2,08 | 0,88 | 14,25 | 3,00 | 0,03 | 4,60 | 0,10 | 6,00 | 5,00 | 11,00 |
| Обед | 011418 | 25 | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | 1,48 | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Суп куринный с картофелем и макаронными изделиями, кг | 011386 | 860 | 1 055,13 | 46,20 | 26,14 | 163,30 | 341,10 | 0,99 | 19,73 | 4,95 | 86,56 | 234,57 | 569,70 |
| Гуляш из свинины, кг | 011397 | 250 | 164,48 | 4,95 | 6,61 | 22,16 | 95,22 | 0,10 | 15,51 | 1,12 | 25,98 | 27,65 | 85,27 |
| Каша гречневая рассыпчатая, кг | 011414 | 100 | 193,06 | 17,17 | 10,35 | 7,19 | 215,64 | 0,56 | 3,98 | 0,78 | 19,49 | 27,55 | 191,14 |
| Чай с сахаром, кг | 011342 | 180 | 280,66 | 8,46 | 5,53 | 53,96 | 30,24 | 0,14 | 0,10 | 1,84 | 12,69 | 159,12 | 229,79 |
| Булочные изделия в ассортименте | 011489 | 200 | 61,52 | 0,20 | 0,05 | 15,07 | 56,70 | 0,08 | 0,05 | 0,02 | 0,15 | 10,25 | 32,25 |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг | 011335 | 25 | 336,00 | 7,60 | 8,90 | 12,68 | 1,48 | 0,10 | 0,10 | 0,50 | 10,00 | 10,25 | 32,25 |
| Хлеб ржаной, кг | 011336 | 25 | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | 1,48 | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|----------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Булочные изделия в ассортименте | 011489 | 80 | 336,00 | 7,60 | 8,90 | 56,70 | 12,68 | 515,29 | 0,08 | 0,05 | 0,50 | 10,00 | 10,25 | 32,25 |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг | 011335 | 25 | 61,50 | 1,93 | 0,21 | 11,48 | 230,99 | 515,29 | 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 | 230,99 | 515,29 | 0,08 | 0,10 | 0,85 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |
| 2 нед. Среда | | | 1 555,49 | 60,74 | 44,20 | 230,99 | 515,29 | 0,82 | 90,72 | 6,85 | 0,70 | 235,80 | 224,70 | 415,77 |
| Завтрак | 011468 | 555 | 663,08 | 25,40 | 22,85 | 90,64 | 142,66 | 0,31 | 29,37 | 2,55 | 131,40 | 103,12 | 356,80 | 356,80 |
| Суфле из минтая с рисом, кг | 011412 | 100 | 223,11 | 15,29 | 13,65 | 8,96 | 84,35 | 0,01 | 0,74 | 0,64 | 49,57 | 50,19 | 183,13 | 183,13 |
| Картофельное пюре, кг | 011342 | 200 | 177,94 | 3,96 | 7,08 | 26,63 | 58,31 | 0,14 | 28,43 | 1,19 | 53,94 | 0,15 | 36,43 | 109,91 |
| Чай с сахаром, кг | 011418 | 200 | 61,52 | 0,20 | 0,05 | 15,07 | | | 0,10 | 0,10 | 0,02 | 0,15 | | 32,50 |
| Батон витаминизированный, кг | 011418 | 50 | 144,00 | 4,15 | 1,75 | 28,50 | | | 0,06 | 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 |
| Обед | | | 892,41 | 35,34 | 21,35 | 140,35 | 372,63 | 0,52 | 61,35 | 4,30 | 104,40 | 121,58 | 474,74 | 474,74 |
| Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг | 011386 | 880 | 892,41 | 35,34 | 21,35 | 140,35 | 372,63 | 0,52 | 61,35 | 4,30 | 104,40 | 121,58 | 474,74 | 474,74 |
| Гуляш из курицы, кг | 011423 | 250 | 164,48 | 4,95 | 6,61 | 22,16 | 95,22 | 0,10 | 15,51 | 1,12 | 25,98 | 27,65 | 85,27 | 85,27 |
| Макаронные изделия отварные (масло слив), кг | 011413 | 100 | 165,42 | 17,63 | 7,08 | 7,18 | 221,52 | 0,11 | 3,97 | 0,70 | 17,87 | 28,73 | 179,00 | 179,00 |
| Напиток яблочно-ягодный, кг | 180 | 291,11 | 8,42 | 6,88 | 48,12 | 49,90 | 3,00 | 0,06 | 37,12 | 0,85 | 13,90 | 34,15 | 121,97 | 121,97 |
| Фрукт, кг | 200 | 101,40 | 0,35 | 0,07 | 24,94 | 3,00 | | 0,03 | 0,34 | 0,10 | 6,00 | 5,80 | 14,00 | 14,00 |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг | 100 | 52,00 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 12,68 | | 0,03 | 4,60 | 0,50 | 10,00 | 10,25 | 31,25 | 31,25 |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 61,50 | 1,93 | 0,21 | 11,48 | 11,48 | | 0,08 | 0,05 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 10,00 | 31,25 |
| 2 нед. Четверг | | | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | | | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |
| Завтрак | 011362 | 560 | 1 744,92 | 60,63 | 57,98 | 238,47 | 328,15 | 0,63 | 40,92 | 6,71 | 298,20 | 233,52 | 386,94 | 386,94 |
| Булгур с маслом сливочным 10/25, порц | 011362 | 35 | 640,55 | 16,66 | 23,75 | 99,57 | 178,76 | 0,15 | 0,28 | 1,85 | 181,80 | 67,61 | 259,15 | 259,15 |
| Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг | 011356 | 200 | 159,60 | 2,10 | 10,82 | 14,25 | 84,00 | 0,03 | 0,16 | 0,95 | 5,15 | 3,25 | 16,55 | 16,55 |
| Какао с молоком, кг | 200 | 308,14 | 6,60 | 9,27 | 49,15 | 77,84 | 16,92 | 0,12 | 0,12 | 0,90 | 99,38 | 40,76 | 161,20 | 161,20 |
| Йогурт 125г, шт | 011608 | 200 | 101,56 | 2,95 | 1,79 | 18,29 | 16,92 | 0,00 | 0,12 | 0,90 | 77,27 | 23,60 | 81,40 | 81,40 |
| Обед | | | 71,25 | 5,00 | 1,88 | 17,88 | | | 0,08 | 0,05 | 0,50 | 10,00 | 10,00 | 31,25 |
| Солынка домашняя со сметаной, кг | 860 | 1 104,37 | 43,98 | 34,22 | 138,90 | 149,39 | 0,48 | 40,64 | 4,86 | 116,40 | 165,91 | 514,74 | 514,74 | |
| Ромштекс куриный, кг | 250 | 141,46 | 5,77 | 6,60 | 15,78 | 23,33 | 7,30 | 0,14 | 17,04 | 1,17 | 27,99 | 26,31 | 91,32 | 91,32 |
| Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг | 100 | 232,70 | 21,07 | 9,81 | 14,96 | 7,30 | 110,31 | 0,13 | 1,02 | 0,78 | 21,45 | 28,69 | 191,30 | 191,30 |
| Напиток фруктовый с ягодами, кг | 180 | 265,59 | 6,59 | 9,73 | 41,00 | 110,31 | 8,44 | 0,03 | 7,66 | 1,48 | 31,90 | 87,21 | 161,18 | 161,18 |
| Булочные изделия в ассортименте | 200 | 92,22 | 0,28 | 0,09 | 56,70 | | | 0,01 | 14,77 | 0,23 | 6,81 | 3,45 | 7,44 | 7,44 |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг | 80 | 336,00 | 7,60 | 8,90 | 56,70 | | | 0,08 | 0,05 | 0,50 | 10,00 | 10,25 | 32,25 | 32,25 |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 61,50 | 1,93 | 0,21 | 12,68 | 11,48 | | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 | 31,25 |
| 2 нед. Пятница | | | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | | | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |
| Завтрак | 011359 | 550 | 1 436,48 | 54,47 | 52,74 | 190,98 | 506,37 | 0,16 | 45,13 | 8,66 | 480,80 | 151,71 | 438,55 | 438,55 |
| Омлет с сыром, кг | 200 | 567,46 | 26,19 | 24,07 | 61,92 | 249,45 | 1,30 | 5,06 | 3,09 | 316,95 | 49,80 | 468,80 | 468,80 | |
| Чай с молоком, кг | 200 | 300,44 | 20,21 | 21,66 | 4,92 | 232,45 | 14,00 | 0,16 | 2,27 | 227,80 | 26,05 | 5,50 | 46,00 | 46,00 |
| Фрукт, кг | 100 | 86,52 | 1,85 | 1,04 | 17,47 | 3,00 | | 0,03 | 4,60 | 0,10 | 6,00 | 5,00 | 11,00 | 11,00 |
| Батон витаминизированный, кг | 25 | 72,00 | 2,08 | 0,88 | 14,25 | | | 0,03 | 0,20 | 0,02 | 6,00 | 4,75 | 3,25 | 16,25 |
| Хлеб ржаной, кг | 011418 | 25 | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | | | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 |
| Обед | | | 869,02 | 28,28 | 28,68 | 129,05 | 266,92 | 1,14 | 40,07 | 5,58 | 163,85 | 101,91 | 408,29 | 408,29 |
| Суп-пюре с тыквой и гречками, кг | 011513 | 830 | 869,02 | 28,28 | 28,68 | 129,05 | 266,92 | 1,14 | 40,07 | 5,58 | 163,85 | 101,91 | 408,29 | 408,29 |
| Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг | 250 | 235,48 | 4,69 | 14,23 | 23,12 | 243,73 | 9,39 | 0,14 | 10,63 | 1,44 | 90,23 | 26,88 | 100,18 | 100,18 |
| Напиток из смеси сухофруктов, кг | 200 | 314,34 | 19,34 | 13,62 | 29,27 | 0,80 | | 0,78 | 24,25 | 2,42 | 35,37 | 45,38 | 222,61 | 222,61 |
| Булочные изделия в ассортименте | 80 | 149,20 | 0,26 | 0,12 | 38,71 | | | 0,44 | 0,44 | 0,42 | 4,00 | 4,40 | 11,00 | 11,00 |
| Хлеб витаминизированный пшеничный, кг | 011489 | 80 | 336,00 | 7,60 | 8,90 | 56,70 | | | 0,08 | 0,05 | 0,50 | 10,00 | 10,25 | 32,25 |
| Хлеб ржаной, кг | 011335 | 25 | 61,50 | 1,93 | 0,21 | 12,68 | | | 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 |