

ООО Столовая № 41

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

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



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 175  
Н.В. Маппаева



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 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                                 |            |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |        |
| Название                                             | № рецепта  |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |        |
| 1-4 классы                                           |            |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |        |
| 1 нед. Понедельник                                   |            |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |        |
| Обед                                                 |            | 750  | 779,83 | 30,31 | 27,39    | 106,32 | 1 061,41 | 0,63 | 40,66 | 8,57 | 118,31 | 102,60 | 506,83 |
| Закуска из помидор с подсолнечным маслом, кг         | 011368     | 60   | 63,66  | 0,48  | 6,11     | 2,10   | 22,68    |      | 7,40  | 0,18 | 5,54   | 5,94   | 12,96  |
| Суп гороховый куриный, кг                            | 011385     | 200  | 123,86 | 6,03  | 3,90     | 16,89  | 97,15    | 0,19 | 9,26  | 1,76 | 35,81  | 31,49  | 98,11  |
| Печень по-строгановски, кг                           | 011856     | 90   | 170,21 | 12,86 | 11,06    | 8,01   | 900,00   | 0,20 | 23,75 | 4,71 | 36,97  | 16,46  | 230,62 |
| Макаронные изделия отварные (масло слив), кг         | 011413     | 150  | 242,59 | 7,02  | 5,73     | 40,10  | 41,58    | 0,05 |       | 0,71 | 11,58  | 28,46  | 101,64 |
| Чай с сахаром, кг                                    | 011342     | 200  | 61,52  | 0,20  | 0,05     | 15,07  |          |      | 0,10  | 0,02 | 0,15   |        |        |
| 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  | 31,25  |
| 1 нед. Вторник                                       |            |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |        |
| Обед                                                 |            | 750  | 811,59 | 28,66 | 29,39    | 106,72 | 341,41   | 0,47 | 22,67 | 3,87 | 153,38 | 99,63  | 396,37 |
| Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг  | 011369     | 60   | 62,04  | 0,35  | 6,06     | 1,96   | 2,70     |      | 1,51  | 0,17 | 6,74   | 7,02   | 12,96  |
| Борщ Морячок со сметаной, кг                         | 011439     | 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 куркумой 2, кг                      | 011530     | 240  | 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                           | 011343     | 200  | 61,76  | 0,25  | 0,06     | 14,77  | 0,07     |      | 3,68  | 0,06 | 1,90   | 0,54   | 1,08   |
| 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  | 31,25  |
| 1 нед. Среда                                         |            |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |        |
| Обед                                                 |            | 750  | 782,93 | 30,88 | 25,87    | 110,69 | 295,99   | 0,89 | 24,17 | 5,15 | 93,50  | 206,78 | 506,04 |
| Закуска из квашеной капусты с маслом, кг             | 011367     | 60   | 64,20  | 0,49  | 6,08     | 2,31   | 0,54     |      | 7,94  | 0,81 | 16,20  | 7,02   | 10,80  |
| Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг | 011386     | 200  | 131,58 | 3,96  | 5,29     | 17,72  | 76,17    | 0,08 | 12,40 | 0,89 | 20,78  | 22,12  | 68,22  |
| Гуляш из свинины, кг                                 | 011397     | 90   | 173,75 | 15,45 | 9,31     | 6,47   | 194,08   | 0,50 | 3,58  | 0,70 | 17,54  | 24,80  | 172,03 |
| Каша гречневая рассыпчатая, кг                       | 011414     | 150  | 233,88 | 7,05  | 4,61     | 44,97  | 25,20    | 0,12 |       | 1,53 | 10,57  | 132,60 | 191,49 |
| Чай с сахаром, кг                                    | 011342     | 200  | 61,52  | 0,20  | 0,05     | 15,07  |          |      | 0,10  | 0,02 | 0,15   |        |        |
| 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  | 31,25  |
| 1 нед. Четверг                                       |            |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |        |
| Обед                                                 |            | 700  | 603,60 | 23,93 | 15,20    | 94,24  | 128,54   | 4,76 | 38,60 | 3,64 | 113,40 | 94,13  | 365,32 |
| Рассольник ленинградский со сметаной, кг             | 011381     | 200  | 117,54 | 3,29  | 5,81     | 13,87  | 80,97    | 0,07 | 10,98 | 0,84 | 25,25  | 20,08  | 61,90  |
| Тефтелька мясная с рисом с томатным соусом 80/20, кг | 011943     | 100  | 152,69 | 13,39 | 6,33     | 9,61   | 22,59    | 4,37 | 1,38  | 0,44 | 14,58  | 20,06  | 142,67 |
| Картофельное пюре 2, кг                              | 011941     | 150  | 123,14 | 3,38  | 2,45     | 23,51  | 18,90    | 0,13 | 25,31 | 1,06 | 42,70  | 31,97  | 93,85  |
| Напиток фруктовый, кг                                | 011951     | 200  | 92,22  | 0,15  | 0,08     | 23,09  | 6,08     | 0,00 | 0,77  | 0,10 | 2,61   | 1,77   | 3,40   |
| 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  | 31,25  |
| 1 нед. Пятница                                       |            |      |        |       |          |        |          |      |       |      |        |        |        |
| Обед                                                 |            | 715  | 677,46 | 27,38 | 19,28    | 99,94  | 489,39   | 0,60 | 37,38 | 4,77 | 155,16 | 108,64 | 405,99 |
| Суп-пюре с тыквой и гречками, кг                     | 011513     | 200  | 188,38 | 3,75  | 11,39    | 18,50  | 194,98   | 0,11 | 8,50  | 1,15 | 72,18  | 21,51  | 80,14  |

|                                                      |        |     |        |       |       |        |        |      |        |      |        |        |        |
|------------------------------------------------------|--------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|------|--------|------|--------|--------|--------|
| Рагу из курицы с овощами, кг                         | 011577 | 240 | 248,06 | 17,78 | 7,10  | 29,55  | 294,41 | 0,23 | 28,58  | 1,90 | 44,58  | 56,63  | 230,10 |
| Чай Каркаде с сахаром, кг                            | 011947 | 200 | 61,52  | 0,20  | 0,05  | 15,07  |        |      | 0,10   | 0,02 | 0,15   |        |        |
| 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  |
| <b>2 нед. Понедельник</b>                            |        |     | 868,76 | 31,98 | 28,83 | 120,97 | 126,58 | 0,95 | 148,71 | 6,08 | 99,12  | 212,17 | 514,42 |
| Обед                                                 |        | 750 | 868,76 | 31,98 | 28,83 | 120,97 | 126,58 | 0,95 | 148,71 | 6,08 | 99,12  | 212,17 | 514,42 |
| Закуска из квашеной капусты с маслом, кг             | 011367 | 60  | 64,20  | 0,49  | 6,08  | 2,31   | 0,54   |      | 7,94   | 0,81 | 16,20  | 7,02   | 10,80  |
| Суп гороховый куриный, кг                            | 011385 | 200 | 123,86 | 6,03  | 3,90  | 16,89  | 97,15  | 0,19 | 9,26   | 1,76 | 35,81  | 31,49  | 98,11  |
| Азу из свинины, кг                                   | 011466 | 90  | 192,02 | 14,01 | 13,43 | 2,99   | 3,68   | 0,45 | 1,36   | 0,51 | 8,09   | 19,21  | 150,52 |
| Каша гречневая рассыпчатая, кг                       | 011414 | 150 | 233,88 | 7,05  | 4,61  | 44,97  | 25,20  | 0,12 |        | 1,53 | 10,57  | 132,60 | 191,49 |
| Напиток из плодов шиповника, кг                      | 011348 | 200 | 136,80 | 0,68  | 0,28  | 29,66  |        | 0,01 | 130,00 | 0,28 | 0,20   | 1,60   |        |
| 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  | 31,25  |
| <b>2 нед. Вторник</b>                                |        |     | 779,27 | 26,18 | 29,93 | 100,00 | 230,59 | 0,43 | 16,18  | 3,39 | 144,19 | 82,88  | 363,84 |
| Обед                                                 |        | 750 | 779,27 | 26,18 | 29,93 | 100,00 | 230,59 | 0,43 | 16,18  | 3,39 | 144,19 | 82,88  | 363,84 |
| Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг  | 011369 | 60  | 62,04  | 0,35  | 6,06  | 1,96   | 2,70   |      | 1,51   | 0,17 | 8,74   | 7,02   | 12,96  |
| Борщ со сметаной, кг                                 | 011382 | 200 | 107,19 | 3,10  | 5,70  | 11,84  | 85,84  | 0,06 | 13,27  | 0,93 | 34,57  | 18,66  | 52,90  |
| Фрикасе из куриного филе, кг                         | 011435 | 90  | 186,93 | 14,79 | 12,02 | 4,00   | 142,05 | 0,08 | 0,96   | 0,36 | 33,58  | 21,33  | 152,15 |
| Рис припущенный с куркумой, кг                       | 011436 | 150 | 243,60 | 4,02  | 5,96  | 42,97  |        | 0,11 | 0,20   | 0,71 | 38,90  | 15,62  | 82,34  |
| Чай с сахаром, кг                                    | 011342 | 200 | 61,52  | 0,20  | 0,05  | 15,07  |        |      | 0,10   | 0,02 | 0,15   |        |        |
| 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  | 31,25  |
| <b>2 нед. Среда</b>                                  |        |     | 608,17 | 24,61 | 12,76 | 99,83  | 181,40 | 0,49 | 40,21  | 4,20 | 142,45 | 126,06 | 392,55 |
| Обед                                                 |        | 715 | 608,17 | 24,61 | 12,76 | 99,83  | 181,40 | 0,49 | 40,21  | 4,20 | 142,45 | 126,06 | 392,55 |
| Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг | 011386 | 200 | 131,58 | 3,96  | 5,29  | 17,72  | 76,17  | 0,08 | 12,40  | 0,89 | 20,78  | 22,12  | 68,22  |
| Филе минтая припущенное в соусе с овощами, кг        | 011945 | 90  | 112,43 | 11,42 | 4,23  | 6,70   | 86,33  | 0,02 | 2,19   | 0,54 | 40,57  | 41,47  | 134,74 |
| Картофельное пюре 2, кг                              | 011941 | 150 | 123,14 | 3,38  | 2,45  | 23,51  | 18,90  | 0,13 | 25,31  | 1,06 | 42,70  | 31,97  | 93,85  |
| Чай Каркаде с сахаром, кг                            | 011947 | 200 | 61,52  | 0,20  | 0,05  | 15,07  |        |      | 0,10   | 0,02 | 0,15   |        |        |
| 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  |
| <b>2 нед. Четверг</b>                                |        |     | 808,97 | 39,07 | 30,81 | 95,36  | 146,08 | 0,45 | 20,61  | 4,49 | 116,50 | 142,03 | 512,59 |
| Обед                                                 |        | 700 | 808,97 | 39,07 | 30,81 | 95,36  | 146,08 | 0,45 | 20,61  | 4,49 | 116,50 | 142,03 | 512,59 |
| Солянка домашняя со сметаной, кг                     | 011387 | 200 | 113,17 | 4,62  | 5,28  | 12,62  | 18,67  | 0,11 | 13,63  | 0,94 | 22,39  | 21,04  | 73,06  |
| Курица в сырном соусе, кг                            | 011953 | 100 | 264,98 | 25,02 | 16,77 | 1,66   | 24,49  | 0,13 | 0,02   | 0,97 | 35,82  | 25,81  | 237,72 |
| Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг               | 011539 | 150 | 221,33 | 5,49  | 8,11  | 34,17  | 91,93  | 0,02 | 6,38   | 1,24 | 26,58  | 72,68  | 134,32 |
| Напиток фруктово-ягодный, кг                         | 011347 | 200 | 91,50  | 0,23  | 0,11  | 22,76  | 11,00  |      | 0,43   | 0,15 | 3,45   | 2,25   | 4,00   |
| 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  | 31,25  |
| <b>2 нед. Пятница</b>                                |        |     | 785,32 | 25,85 | 24,21 | 119,14 | 203,83 | 0,93 | 36,53  | 5,10 | 149,55 | 107,31 | 407,70 |
| Обед                                                 |        | 715 | 785,32 | 25,85 | 24,21 | 119,14 | 203,83 | 0,93 | 36,53  | 5,10 | 149,55 | 107,31 | 407,70 |
| Суп-пюре с тыквой и гречками, кг                     | 011513 | 200 | 188,38 | 3,75  | 11,39 | 18,50  | 194,98 | 0,11 | 8,50   | 1,15 | 72,18  | 21,51  | 80,14  |
| Жаркое по домашнему из свинины 2, кг                 | 011470 | 240 | 268,24 | 16,18 | 11,96 | 25,11  | 8,04   | 0,55 | 27,39  | 1,83 | 35,12  | 50,90  | 220,81 |
| Напиток из смеси сухофруктов, кг                     | 011715 | 200 | 149,20 | 0,26  | 0,12  | 38,71  | 0,80   |      | 0,44   | 0,42 | 4,00   | 4,40   | 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  |