

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 79

Е.А. Камышанова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 22.01.01.09.2025 - 31.12.2025 по 31.12.01.09.2025 - 31.12.2025
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)

для детей с диагнозом непереносимость лактозы

1 - 4 классы, 108,64 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 108-64 (1-4) 1 смена

Организация	Категория питающихся	№ рецепта	Вес порции	Кал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	фосфор	
Название															
1-4 классы															
1 нед. Понедельник															
Завтрак															
Рисо вареное, 1 шт	011357	505	560.15	16.87	15.11	88.66	241.81	0.42	22.51	3.80	62.34	96.25	333.69		
Каша пшенная с маслом, кг	011504	45	64.35	5.65	4.28	0.32	72.00		88.66	241.81	0.42	22.51	3.80	62.34	96.25
Напиток витаминизированный "Бишопа", кг	011340	210	361.20	7.34	9.63	61.09	169.81	0.29	3.59	2.28	14.04	76.60	197.09		
Батон витаминизированный, кг	011418	200	6.10			1.53			18.83		4.75	3.25	16.25		
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72.00	2.08	0.88	14.25	0.03	0.10	0.10	0.70	18.25	10.00	31.25		
1 нед. Вторник															
Завтрак															
Смесь овощная с рыбом, кг	011506	500	424.35	14.31	14.96	60.72	100.55	0.28	63.42	2.58	91.54	40.39	219.95		
Чай с сахаром, кг	011342	150	182.33	9.97	13.53	6.12	97.55	0.12	58.62	1.77	62.39	22.14	161.45		
Фрукт, кг	011337	200	61.52	0.26	0.17	15.07			0.10	0.02	0.15				
Батон витаминизированный, кг	011418	100	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	0.03	0.10	0.10	0.70	18.25	10.00	31.25		
1 нед. Среда															
Завтрак															
Котлета домашняя, кг	011547	500	636.89	29.80	15.65	92.24	3.79	0.53	4.98	2.28	58.62	70.17	338.34		
Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	160	259.98	7.47	6.15	42.77	3.72	0.06	1.20	0.77	21.58	26.02	181.50		
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61.76	0.25	0.06	14.77	0.07	0.06	3.68	0.06	1.90	0.54	1.08		
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72.00	2.08	0.88	14.25	0.03	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	0.03	0.10	0.10	0.70	18.25	10.00	31.25		
1 нед. Четверг															
Завтрак															
Закуска из морской капусты с рыбом, кг	011511	500	572.92	17.61	17.39	90.87	75.00	0.30	1.70	4.51	142.80	211.75	349.00		
Каша гречневая рассыпчатая м/р, кг	011805	150	252.10	7.04	6.58	5.11	75.00	0.05	1.50	2.26	109.20	65.90	110.10		
Чай с сахаром, кг	011342	200	61.52	0.20	0.05	15.07			0.12	0.02	0.15				
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72.00	2.08	0.88	14.25	0.03	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	0.03	0.10	0.10	0.70	18.25	10.00	31.25		
1 нед. Пятница															
Завтрак															
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370	500	581.28	26.32	32.87	43.43	288.12	0.13	7.22	4.07	128.76	40.12	403.90		
Сырامل, кг	011503	200	338.72	21.85	26.55	1.25	278.40	0.07	3.68	0.06	1.90	0.54	1.08		
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61.76	0.25	0.06	14.77	0.03	0.10	0.10	0.70	18.25	10.00	31.25		
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72.00	2.08	0.88	14.25	0.03	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	0.03	0.10	0.10	0.70	18.25	10.00	31.25		
2 нед. Понедельник															
Завтрак															
Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем, кг	011507	500	381.26	7.23	1.84	84.68	44.03	0.24	6.83	1.53	37.41	30.88	99.13		
		250	230.26	3.36	0.64	53.20	44.00	0.04	1.70	0.83	14.41	17.83	51.63		

2 нед.	Вторник	Завтрак	Запеканка из тыквы с яблоками, кг	011512	250	610,41	16,65	21,45	91,27	695,32	0,29	18,46	3,36	96,78	42,52	259,23	259,23	210,65	1,08
		Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	420,15	12,52	20,19	14,77	0,07		0,03	3,68	0,06	1,90	0,54				
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25			0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	16,25		
2 нед.	Среда	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Смесь овсяная с яблком, кг	011506	500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95	219,95			
		Фрукт, кг	011337	150	182,33	9,97	13,53	6,12	97,55	0,12	58,62	1,77	62,39	22,14	161,45	161,45			
2 нед.	Четверг	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Чай с сахаром, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15							
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	16,25				
2 нед.	Пятница	Завтрак	Картофель отварной, кг	011505	500	505,15	19,42	16,57	71,20	510,40	0,33	31,47	2,51	101,88	94,80	284,65	284,65		
		Филе минтая припущенное, кг	011944	140	234,41	2,93	14,57	24,65		8,54	0,14	27,73	1,30	22,25	33,48	81,34	134,81		
		Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15							
2 нед.	Суббота	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Чай с сахаром, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15							
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	16,25				
2 нед.	Воскресенье	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Смесь овсяная с яблком, кг	011506	500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95	219,95			
		Фрукт, кг	011337	150	182,33	9,97	13,53	6,12	97,55	0,12	58,62	1,77	62,39	22,14	161,45	161,45			
2 нед.	Понедельник	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Чай с сахаром, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15							
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	16,25				
2 нед.	Вторник	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Чай с сахаром, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15							
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	16,25				
2 нед.	Среда	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Смесь овсяная с яблком, кг	011506	500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95	219,95			
		Фрукт, кг	011337	150	182,33	9,97	13,53	6,12	97,55	0,12	58,62	1,77	62,39	22,14	161,45	161,45			
2 нед.	Четверг	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Чай с сахаром, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15							
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	16,25				
2 нед.	Пятница	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Смесь овсяная с яблком, кг	011506	500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95	219,95			
		Фрукт, кг	011337	150	182,33	9,97	13,53	6,12	97,55	0,12	58,62	1,77	62,39	22,14	161,45	161,45			
2 нед.	Суббота	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Чай с сахаром, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15							
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,70	18,25	10,00	31,25	16,25				
2 нед.	Воскресенье	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	4,75	3,25	3,25					
		Смесь овсяная с яблком, кг	011506	500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95	219,95			
		Фрукт, кг	011337	150	182,33	9,97	13,53	6,12	97,55	0,12	58,62	1,77	62,39	22,14	161,45	161,45			