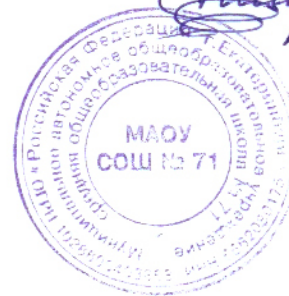


Утверждаю:
Директор ООО Столовая № 41
Н.С. Аристова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 71
Т.А. Шиндина



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
для учащихся с диагнозом непереносимость глютена
1 - 4 класс, 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		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся													
Название	№ рецепта												
1-4 классы													
1 нед. Понедельник			487,21	19,05	18,01	63,63	225,80	0,17	3,85	3,20	171,01	71,82	415,95
Завтрак		500	487,21	19,05	18,01	63,63	225,80	0,17	3,85	3,20	171,01	71,82	415,95
Яйцо вареное, 1 шт	011357	90	128,70	11,30	8,56	0,64	144,00			1,64	50,60	10,80	178,20
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	011584	210	296,75	7,49	9,40	48,22	81,73	0,17	0,17	1,50	118,51	60,48	236,67
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
1 нед. Вторник			356,62	13,76	18,27	37,03	133,07	0,19	82,86	2,47	89,34	34,52	226,27
Завтрак		500	356,62	13,76	18,27	37,03	133,07	0,19	82,86	2,47	89,34	34,52	226,27
Смесь овощная с яйцом, кг	011506	200	243,10	13,30	18,05	8,15	130,07	0,16	78,16	2,36	83,19	29,52	215,27
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
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
1 нед. Среда			520,49	22,13	18,98	69,00	240,30	0,59	8,11	2,31	39,34	169,69	374,11
Завтрак		500	520,49	22,13	18,98	69,00	240,30	0,59	8,11	2,31	39,34	169,69	374,11
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	50	51,70	0,29	5,05	1,63	2,25		1,26	0,15	7,28	5,85	10,80
Поджарка из свинины без глютена, кг	011842	90	157,55	14,07	8,96	4,63	211,10	0,47	3,17	0,48	18,88	21,86	157,97
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	160	249,47	7,52	4,92	47,97	26,88	0,13		1,63	11,28	141,44	204,26
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
1 нед. Четверг			413,97	7,23	9,13	78,54	80,84	0,10	4,86	0,95	107,69	71,44	180,36
Завтрак		500	413,97	7,23	9,13	78,54	80,84	0,10	4,86	0,95	107,69	71,44	180,36
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	200	300,46	6,77	8,90	49,66	77,84	0,07	0,16	0,83	101,54	66,44	169,36
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
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
1 нед. Пятница			470,96	21,50	31,13	25,62	263,70		7,24	2,69	241,45	40,80	398,60
Завтрак		500	470,96	21,50	31,13	25,62	263,70		7,24	2,69	241,45	40,80	398,60
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370	100	104,60	0,68	10,14	3,37	19,30		6,88	0,29	12,17	10,90	21,60
Омлет натуральный, кг	011358	200	279,84	18,97	19,95	4,78	230,40		0,16	2,38	169,14	24,40	331,00
Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
2 нед. Понедельник			472,48	12,29	19,19	62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05	229,27
Завтрак		500	472,48	12,29	19,19	62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05	229,27
Закуска из морской капусты с яйцом, кг	011511	100	130,80	6,49	9,56	5,11	75,00	0,05	1,50	2,26	109,20	65,90	110,10
Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	200	280,17	5,60	9,57	42,21	88,65	0,04	0,17	0,37	104,53	19,15	119,17
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
2 нед. Вторник			411,24	18,73	13,99	55,39	414,86	0,09	13,00	0,68	136,56	23,49	192,44
Завтрак		500	411,24	18,73	13,99	55,39	414,86	0,09	13,00	0,68	136,56	23,49	192,44
Запеканка творожно-морковная без глютена, кг	011846	150	271,48	18,09	13,68	19,91	410,29	0,04	2,42	0,47	125,66	15,45	174,86
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

Фрукт, кг	011337	150	78,00	0,39	0,26	20,72	4,50	0,05	6,90	0,15	9,00	7,50	16,50
2 нед. Среда			538,76	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,65	215,10	59,10	393,46
Завтрак		500	538,76	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,65	215,10	59,10	393,46
Яйцо вареное, 1 шт	011357	90	128,70	11,30	8,56	0,64	144,00			1,64	50,60	10,80	178,20
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	210	323,54	6,93	9,73	51,61	81,73	0,12	0,17	1,00	104,35	42,80	169,26
Чай с молоком, кг	011344	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
2 нед. Четверг			318,16	18,04	7,52	45,75	485,00	0,19	30,08	1,99	123,55	80,47	293,91
Завтрак		500	318,16	18,04	7,52	45,75	485,00	0,19	30,08	1,99	123,55	80,47	293,91
Картофельное пюре 2, кг	011941	160	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
Филе минтая запечёное в омлете, кг	011903	90	104,79	13,77	4,74	0,81	47,34		0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Закуска морковные палочки, кг	011770	50	20,50	0,47	0,12	4,79	417,50	0,05	2,95	0,15	16,50	6,00	17,50
2 нед. Пятница			466,56	21,09	31,84	23,36	251,75		7,14	2,58	240,12	36,95	385,90
Завтрак		500	466,56	21,09	31,84	23,36	251,75		7,14	2,58	240,12	36,95	385,90
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370	100	104,60	0,68	10,14	3,37	19,30		6,88	0,29	12,17	10,90	21,60
Омлет с сыром, кг	011359	200	300,44	20,21	21,66	4,92	232,45		0,16	2,27	227,80	26,05	364,30
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		