

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



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



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы
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			560,15	16,87	15,11	88,66	241,81	0,42	22,51	3,80	62,34	95,25	333,69
Завтрак		505	560,15	16,87	15,11	88,66	241,81	0,42	22,51	3,80	62,34	95,25	333,69
Яйцо вареное, 1 шт	011357	45	64,35	5,65	4,28	0,32	72,00			0,82	25,30	5,40	89,10
Каша пшенная сладкая с тыквой, кг	011504	210	361,20	7,34	9,63	61,09	169,81	0,29	3,59	2,28	14,04	76,60	197,09
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	011340	200	6,10			1,53			18,83				
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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			424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95
Завтрак		500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95
Смесь овощная с яйцом, кг	011506	150	182,33	9,97	13,53	6,12	97,55	0,12	58,62	1,77	62,39	22,14	161,45
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
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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			636,89	29,80	15,65	92,24	3,79	0,53	4,98	2,28	58,62	70,17	338,34
Завтрак		500	636,89	29,80	15,65	92,24	3,79	0,53	4,98	2,28	58,62	70,17	338,34
Котлета домашняя, кг	011547	90	186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02	181,50
Макаронные изделия отварные м/р , кг	011532	160	259,98	7,47	6,15	42,77		0,06		0,76	12,14	30,36	108,26
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
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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			572,92	17,61	17,39	90,87	75,00	0,30	1,70	4,51	142,80	211,75	349,00
Завтрак		500	572,92	17,61	17,39	90,87	75,00	0,30	1,70	4,51	142,80	211,75	349,00
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 гречневая рассыпчатая м/р, кг	011805	150	252,10	7,04	6,58	44,97		0,12		1,53	10,45	132,60	191,40
Чай с сахаром, кг	011342	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		0,03			4,75	3,25	16,25
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			581,28	26,32	32,87	43,43	288,12	0,13	7,22	4,07	128,76	40,12	403,90
Завтрак		500	581,28	26,32	32,87	43,43	288,12	0,13	7,22	4,07	128,76	40,12	403,90
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370	50	52,30	0,34	5,07	1,69	9,65		3,44	0,15	6,08	5,45	10,80
Скзмбл, кг	011503	200	338,72	21,85	26,55	1,25	278,40			3,17	97,78	20,88	344,52
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
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
2 нед. Понедельник			381,26	7,23	1,84	84,68	44,03	0,24	6,83	1,53	37,41	30,88	99,13
Завтрак		500	381,26	7,23	1,84	84,68	44,03	0,24	6,83	1,53	37,41	30,88	99,13
Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем, кг	011507	250	230,26	3,36	0,64	53,20	44,00	0,04	1,70	0,83	14,41	17,63	51,63

Кисель с витаминами "Витошка", кг	011341	200	22,50			5,75	0,03	0,08	5,03				
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
2 нед. Вторник			610,41	16,65	21,45	91,27	695,32	0,29	18,46	3,36	96,78	42,52	259,23
Завтрак		500	610,41	16,65	21,45	91,27	695,32	0,29	18,46	3,36	96,78	42,52	259,23
Запеканка из тыквы с яблоками, кг	011512	250	420,15	12,52	20,19	50,78	695,25	0,17	14,68	2,61	71,88	28,73	210,65
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
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
2 нед. Среда			424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95
Завтрак		500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95
Смесь овощная с яйцом, кг	011506	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	100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Чай с сахаром, кг	011342	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		0,03			4,75	3,25	16,25
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
2 нед. Четверг			505,15	19,42	16,57	71,20	510,40	0,33	31,47	2,51	101,88	94,80	284,65
Завтрак		500	505,15	19,42	16,57	71,20	510,40	0,33	31,47	2,51	101,88	94,80	284,65
Картофель отварной, кг	011505	140	234,41	2,93	14,57	24,65	0,86	0,14	27,73	1,30	22,25	33,48	81,34
Филе минтая припущенное, кг	011944	50	56,12	11,86	0,60		8,54			0,32	36,68	40,87	134,81
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	60	24,60	0,56	0,14	5,75	501,00	0,06	3,54	0,18	19,80	7,20	21,00
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
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
2 нед. Пятница			569,57	23,97	32,16	45,30	280,35	0,13	12,19	3,77	117,58	41,15	369,96
Завтрак		500	569,57	23,97	32,16	45,30	280,35	0,13	12,19	3,77	117,58	41,15	369,96
Скрэмбл с жареными помидорами, кг	011510	250	379,56	19,89	30,91	4,50	280,35		11,99	3,05	94,43	27,90	322,46
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	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		0,03			4,75	3,25	16,25
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