

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 сахарный диабет**  
**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 сахарный диабет

| Организация                                       |           | Вес порции | Ккал   | Белки  | Жиры   | Углеводы | A     | B1     | C      | Fe   | Ca   | Mg     | Фосфор |        |        |
|---------------------------------------------------|-----------|------------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|--------|------|------|--------|--------|--------|--------|
| Категория питающихся                              |           |            |        |        |        |          |       |        |        |      |      |        |        |        |        |
| Название                                          | № рецепта |            |        |        |        |          |       |        |        |      |      |        |        |        |        |
| 1-4 классы                                        |           |            |        |        |        |          |       |        |        |      |      |        |        |        |        |
| 1 нед. Понедельник                                |           |            |        | 489,89 | 18,16  | 18,88    | 61,50 | 130,77 | 0,38   | 0,48 | 2,90 | 326,44 | 89,81  | 414,97 |        |
| Завтрак                                           |           |            |        | 505    | 489,89 | 18,16    | 18,88 | 61,50  | 130,77 | 0,38 | 0,48 | 2,90   | 326,44 | 89,81  | 414,97 |
| Сыр нарезка, кг                                   |           |            | 011817 | 25     | 89,00  | 6,24     | 6,86  | 0,56   | 41,25  |      | 0,05 | 175,00 | 7,25   | 136,50 |        |
| Каша пшениная молочная с маслом без сахара, кг    |           |            | 011960 | 230    | 286,37 | 8,13     | 11,31 | 37,93  | 89,52  | 0,18 | 0,18 | 1,45   | 114,94 | 62,56  | 215,97 |
| Чай без сахара, кг                                |           |            |        | 200    | 1,52   | 0,20     | 0,05  | 0,07   |        | 0,10 |      |        |        |        |        |
| Хлеб ржаной, кг                                   |           |            | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60     | 0,65  | 22,95  |        | 0,20 | 0,20 | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 1 нед. Вторник                                    |           |            |        |        | 420,56 | 23,77    | 14,85 | 49,79  | 116,47 | 0,24 | 4,93 | 1,90   | 162,52 | 36,36  | 245,76 |
| Завтрак                                           |           |            |        | 500    | 420,56 | 23,77    | 14,85 | 49,79  | 116,47 | 0,24 | 4,93 | 1,90   | 162,52 | 36,36  | 245,76 |
| Пудинг из творога без сахара, кг                  |           |            |        | 150    | 254,04 | 19,71    | 13,98 | 12,96  | 113,47 | 0,01 | 0,03 | 0,40   | 120,02 | 11,36  | 172,26 |
| Чай без сахара, кг                                |           |            |        | 200    | 1,52   | 0,20     | 0,05  | 0,07   |        | 0,10 |      |        |        |        |        |
| 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  |
| Хлеб ржаной, кг                                   |           |            | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60     | 0,65  | 22,95  |        | 0,20 | 0,20 | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 1 нед. Среда                                      |           |            |        |        | 572,32 | 29,57    | 15,97 | 80,16  | 3,79   | 0,67 | 5,08 | 3,84   | 70,98  | 188,00 | 449,24 |
| Завтрак                                           |           |            |        | 500    | 572,32 | 29,57    | 15,97 | 80,16  | 3,79   | 0,67 | 5,08 | 3,84   | 70,98  | 188,00 | 449,24 |
| 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая м/р, кг                |           |            | 011805 | 160    | 268,91 | 7,51     | 7,01  | 47,97  |        | 0,13 |      | 1,63   | 11,15  | 141,44 | 204,16 |
| Чай лимонный без сахара, кг                       |           |            |        | 200    | 3,76   | 0,25     | 0,06  | 0,27   | 0,07   |      | 3,68 | 0,04   | 1,76   | 0,54   | 1,08   |
| Хлеб ржаной, кг                                   |           |            | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60     | 0,65  | 22,95  |        | 0,20 | 0,20 | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 1 нед. Четверг                                    |           |            |        |        | 491,07 | 20,58    | 14,27 | 71,15  | 111,53 | 0,28 | 0,56 | 2,39   | 436,05 | 113,65 | 476,49 |
| Завтрак                                           |           |            |        | 505    | 491,07 | 20,58    | 14,27 | 71,15  | 111,53 | 0,28 | 0,56 | 2,39   | 436,05 | 113,65 | 476,49 |
| Сыр нарезка, кг                                   |           |            | 011817 | 25     | 89,00  | 6,24     | 6,86  | 0,56   | 41,25  |      | 0,05 | 175,00 | 7,25   | 136,50 |        |
| Каша Ассорти (греча, рис) с маслом без сахара, кг |           |            | 011964 | 230    | 243,98 | 7,77     | 4,98  | 43,31  | 45,08  | 0,08 | 0,18 | 0,94   | 116,43 | 76,41  | 194,60 |
| Напиток из цикория с молоком без сахара, кг       |           |            |        | 200    | 45,09  | 2,97     | 1,78  | 4,34   | 25,20  |      | 0,18 | 0,00   | 108,12 | 9,99   | 82,89  |
| Хлеб ржаной, кг                                   |           |            | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60     | 0,65  | 22,95  |        | 0,20 | 0,20 | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 1 нед. Пятница                                    |           |            |        |        | 401,40 | 19,94    | 16,82 | 42,81  | 189,80 | 0,23 | 5,12 | 3,29   | 229,35 | 48,80  | 367,75 |
| Завтрак                                           |           |            |        | 500    | 401,40 | 19,94    | 16,82 | 42,81  | 189,80 | 0,23 | 5,12 | 3,29   | 229,35 | 48,80  | 367,75 |
| Омлет натуральный, кг                             |           |            | 011358 | 150    | 209,88 | 14,23    | 14,96 | 3,58   | 172,80 |      | 0,12 | 1,79   | 126,85 | 18,30  | 248,25 |
| Чай с молоком без сахара, кг                      |           |            |        | 200    | 26,52  | 1,85     | 1,04  | 2,47   | 14,00  |      | 0,20 |        | 60,00  | 5,50   | 46,00  |
| Хлеб ржаной, кг                                   |           |            | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60     | 0,65  | 22,95  |        | 0,20 | 0,20 | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 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  |
| 2 нед. Понедельник                                |           |            |        |        | 504,46 | 16,47    | 18,57 | 66,80  | 143,20 | 0,25 | 0,50 | 1,86   | 331,65 | 49,27  | 336,04 |
| Завтрак                                           |           |            |        | 505    | 504,46 | 16,47    | 18,57 | 66,80  | 143,20 | 0,25 | 0,50 | 1,86   | 331,65 | 49,27  | 336,04 |
| Сыр нарезка, кг                                   |           |            | 011817 | 25     | 89,00  | 6,24     | 6,86  | 0,56   | 41,25  |      | 0,05 | 175,00 | 7,25   | 136,50 |        |
| Каша рисовая молочная с маслом без сахара, кг     |           |            | 011967 | 230    | 300,94 | 6,44     | 11,01 | 43,23  | 101,95 | 0,05 | 0,20 | 0,41   | 120,15 | 22,02  | 137,04 |
| Чай без сахара, кг                                |           |            |        | 200    | 1,52   | 0,20     | 0,05  | 0,07   |        | 0,10 |      |        |        |        |        |
| Хлеб ржаной, кг                                   |           |            | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60     | 0,65  | 22,95  |        | 0,20 | 0,20 | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |

|                                                  |  |  |  |        |        |        |       |        |        |        |       |        |        |        |        |        |
|--------------------------------------------------|--|--|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2 нед. Вторник                                   |  |  |  | 422,80 | 23,83  | 14,85  | 49,99 | 116,54 | 0,24   | 8,51   | 1,94  | 164,28 | 36,90  | 246,84 |        |        |
| Завтрак                                          |  |  |  | 500    | 422,80 | 23,83  | 14,85 | 49,99  | 116,54 | 0,24   | 8,51  | 1,94   | 164,28 | 36,90  | 246,84 |        |
| Пудинг из творога без сахара, кг                 |  |  |  | 150    | 254,04 | 19,71  | 13,98 | 12,96  | 113,47 | 0,01   | 0,03  | 0,40   | 120,02 | 11,36  | 172,26 |        |
| Чай лимонный без сахара, кг                      |  |  |  | 200    | 3,76   | 0,25   | 0,06  | 0,27   | 0,07   |        | 3,68  | 0,04   | 1,76   | 0,54   | 1,08   |        |
| 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  |
| Хлеб ржаной, кг                                  |  |  |  | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60  | 0,65   | 22,95  |        | 0,20  | 0,20   | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 2 нед. Среда                                     |  |  |  |        | 481,33 | 19,26  | 13,95 | 68,70  | 100,33 | 0,33   | 0,58  | 2,53   | 385,44 | 79,62  | 430,22 |        |
| Завтрак                                          |  |  |  | 505    | 481,33 | 19,26  | 13,95 | 68,70  | 100,33 | 0,33   | 0,58  | 2,53   | 385,44 | 79,62  | 430,22 |        |
| Сыр нарезка, кг                                  |  |  |  | 011817 | 25     | 89,00  | 6,24  | 6,86   | 0,56   | 41,25  |       | 0,05   | 175,00 | 7,25   | 136,50 |        |
| Каша Дружба (пшено, рис) с маслом без сахара, кг |  |  |  | 011968 | 230    | 252,82 | 7,58  | 5,39   | 42,73  | 45,08  | 0,13  | 0,18   | 1,08   | 113,94 | 46,87  | 185,22 |
| Чай с молоком без сахара, кг                     |  |  |  |        | 200    | 26,52  | 1,85  | 1,04   | 2,47   | 14,00  |       | 0,20   |        | 60,00  | 5,50   | 46,00  |
| Хлеб ржаной, кг                                  |  |  |  | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60  | 0,65   | 22,95  |        | 0,20  | 0,20   | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 2 нед. Четверг                                   |  |  |  |        | 350,66 | 21,17  | 8,05  | 48,91  | 67,50  | 0,34   | 27,33 | 3,22   | 143,40 | 94,47  | 338,91 |        |
| Завтрак                                          |  |  |  | 500    | 350,66 | 21,17  | 8,05  | 48,91  | 67,50  | 0,34   | 27,33 | 3,22   | 143,40 | 94,47  | 338,91 |        |
| 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 |
| 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 |
| Чай без сахара, кг                               |  |  |  |        | 200    | 1,52   | 0,20  | 0,05   | 0,07   |        |       | 0,10   |        |        |        |        |
| Хлеб ржаной, кг                                  |  |  |  | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60  | 0,65   | 22,95  |        | 0,20  | 0,20   | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 2 нед. Пятница                                   |  |  |  |        | 391,85 | 19,22  | 17,11 | 40,52  | 177,34 | 0,23   | 5,02  | 3,20   | 213,35 | 44,54  | 346,73 |        |
| Завтрак                                          |  |  |  | 500    | 391,85 | 19,22  | 17,11 | 40,52  | 177,34 | 0,23   | 5,02  | 3,20   | 213,35 | 44,54  | 346,73 |        |
| Омлет с сыром, кг                                |  |  |  | 011359 | 150    | 225,33 | 15,16 | 16,24  | 3,69   | 174,34 |       | 0,12   | 1,70   | 170,85 | 19,54  | 273,23 |
| Чай Каркаде без сахара, кг                       |  |  |  |        | 200    | 1,52   | 0,20  | 0,05   | 0,07   |        |       | 0,10   |        |        |        |        |
| Хлеб ржаной, кг                                  |  |  |  | 011336 | 50     | 113,00 | 3,60  | 0,65   | 22,95  |        | 0,20  | 0,20   | 1,40   | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 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  |