

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Приложение 8 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 96

В.Ф. Садрисламова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025

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 Безплотенное

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

Организация

Категория питающихся

Название

1-4 классы

№ рецепта

Вес порции

Ккал

Белки

Жиры

Углеводы

A

B1

C

Fe

Ca

Mg

Фосфор

1 нед. Понедельник	Завтрак	Яйцо вареное, 1 шт	500	487,21	19,05	18,01	63,63	226,80	0,17	3,85	3,20	171,01	71,82	415,95
		Каша пшеничная молочная с маслом, кг	90	128,70	11,30	8,56	0,64	226,80	0,17	3,85	3,20	171,01	71,82	415,95
		Чай лимонный с сахаром, кг	210	236,75	7,49	9,40	48,22	144,00	0,17	1,64	1,50	50,00	10,80	178,20
	1 нед. Вторник	Завтрак	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,17	0,17	0,06	118,51	60,48	236,67
1 нед. Среда	Завтрак	Смесь овощная с яйцом, кг	500	356,62	13,76	18,27	37,03	133,07	0,19	82,86	2,47	89,34	34,52	226,27
		Чай с сахаром, кг	200	243,10	13,30	18,05	8,16	130,07	0,19	82,86	2,47	89,34	34,52	226,27
		Фрукт, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07	0,16	78,16	2,36	83,19	29,52	215,27	
	1 нед. Четверг	Завтрак	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	Завтрак	Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	500	520,49	22,13	18,98	69,00	240,30	0,59	8,11	2,31	39,34	169,69	374,11
		Поджарка из свинины без пшеницы, кг	50	51,70	0,29	5,05	1,63	240,30	0,59	8,11	2,31	39,34	169,69	374,11
		Каша гречневая рассычатая, кг	90	157,55	14,07	8,96	4,63	2,25	0,47	1,26	0,15	7,28	5,85	10,80
	1 нед. Суббота	Чай лимонный с сахаром, кг	160	249,47	7,52	4,92	47,97	26,88	0,13	3,17	0,48	18,88	21,86	157,97
1 нед. Воскресенье	Завтрак	Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,17	1,63	1,28	141,44	204,26	1,08
		Омлет натуральный, кг	500	413,97	7,23	9,13	78,54	80,84	0,10	4,86	0,95	107,69	71,44	180,36
		Чай с сахаром, кг	200	300,46	6,77	8,90	49,66	77,84	0,07	0,16	0,83	101,54	66,44	169,36
	1 нед. Вторник	Завтрак	100	52,00	0,26	0,17	13,91	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
2 нед. Понедельник	Завтрак	Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	500	470,96	21,50	31,13	26,62	263,70	7,24	2,69	2,64	213,88	85,05	229,27
		Омлет натуральный, кг	100	104,60	0,68	10,14	3,37	19,30	6,88	0,29	12,17	10,90	21,60	398,60
		Чай с сахаром, кг	200	279,84	18,97	19,95	4,78	230,40	0,16	2,38	2,38	169,14	24,40	331,00
	2 нед. Вторник	Завтрак	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00	0,20	0,02	0,15	60,15	5,50	46,00
2 нед. Среда	Завтрак	Закуска из морской капусты с яйцом, кг	500	472,48	12,29	19,19	62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05	229,27
		Каша рисовая молочная с маслом, кг	100	130,80	6,49	9,56	62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05	229,27
		Чай с сахаром, кг	200	280,17	5,60	9,67	5,11	75,00	0,05	1,50	2,26	109,20	65,90	110,10
	2 нед. Четверг	Завтрак	200	61,52	0,20	0,05	15,07	88,65	0,04	0,17	0,37	104,53	19,15	119,17
2 нед. Пятница	Завтрак	Закуска творожно-морковная без пшеницы, кг	500	411,24	18,73	13,99	55,39	414,86	0,09	13,00	0,68	136,56	23,49	192,44
		Чай лимонный с сахаром, кг	150	271,48	18,09	13,68	55,39	414,86	0,09	13,00	0,68	136,56	23,49	192,44
		Фрукт, кг	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	2,42	0,47	126,66	15,45	174,66	1,08
	2 нед. Суббота	Завтрак	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. Воскресенье	Завтрак	Закуска творожно-морковная без пшеницы, кг	500	538,76	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,66	215,10	59,10	393,46
		Чай лимонный с сахаром, кг	200	279,84	18,97	19,95	4,78	230,40	0,16	2,38	2,38	169,14	24,40	331,00
		Омлет натуральный, кг	100	104,60	0,68	10,14	3,37	19,30	6,88	0,29	12,17	10,90	21,60	398,60
	2 нед. Вторник	Завтрак	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00	0,20	0,02	0,15	60,15	5,50	46,00

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