

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



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 однократное 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	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
Название	№ рецепта											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Яйцо 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
Каша пшенная сладкая с тыквой, кг	011504	45	64,35	5,65	4,28	0,32	72,00	0,42	22,51	3,80	62,34	96,25
Напиток витаминизированный "Витолка", кг	011340	210	361,20	7,34	9,63	61,09	169,81	0,29	3,59	2,28	14,04	76,60
Батон витаминизированный, кг	011418	200	6,10			1,53			18,83			
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,70	4,75	3,25
1 нед. Вторник												
Завтрак												
Смесь овощная с яйцом, кг	011506	500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	18,25	10,00
Чай с сахаром, кг	011342	150	182,33	9,97	13,53	6,12	97,55	0,12	58,62	1,77	91,54	40,39
Фрукт, кг	011337	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		22,14
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
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,70	4,75	3,25
1 нед. Среда												
Завтрак												
Котлета домашняя, кг	011547	500	636,89	29,80	15,65	82,24	3,79	0,53	4,98	2,28	58,62	70,17
Макаронные изделия отварные м/р, кг	011532	90	186,65	18,20	8,25	92,24	3,79	0,53	4,98	2,28	58,62	70,17
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	61,76	7,47	6,15	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	29,02
Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,06	0,76	0,15	12,14	30,36
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	10,25	10,00
1 нед. Четверг												
Завтрак												
Закуска из морской капусты с яйцом, кг	011511	500	572,92	17,61	17,39	80,87	75,00	0,30	1,70	4,51	142,80	211,75
Каша гречневая рассыпчатая м/р, кг	011805	100	130,80	6,49	9,56	90,87	75,00	0,30	1,70	4,51	142,80	211,75
Чай с сахаром, кг	011342	150	252,10	7,04	6,58	5,11	75,00	0,05	1,50	2,28	109,20	65,90
Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,12	1,53	0,02	10,45	132,60
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,10	0,70	4,75	3,25
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
Сквашенный с сахаром, кг	011503	50	52,30	0,34	5,07	1,69	9,65		3,44	0,15	6,08	5,45
Батон витаминизированный, кг	011343	200	338,72	21,85	28,55	1,25	278,40		3,68	0,06	1,90	20,88
Чай лимонный с сахаром, кг	011418	25	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,03	0,10	0,70	4,75	3,25
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,10	0,70	4,75	3,25
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
		250	230,26	3,36	0,64	53,20	44,00	0,04	1,70	0,83	14,41	17,63

2 нед. Вторник	Завтрак	Кисель с витаминами "Витолка", кг	011341	200	22,50	2,08	0,88	5,75	0,03	0,08	5,03	4,75	3,25	16,25
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	1,80	0,33	14,25	0,03	0,03	0,10	18,25	10,00	31,25
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	66,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	96,78	42,52	259,23
2 нед. Вторник	Завтрак	Запеканка из тыквы с яблоками, кг	011512	500	610,41	16,65	21,45	91,27	695,32	0,29	18,46	96,78	42,52	259,23
		Чай лимонный с сахаром, кг	011343	250	420,15	12,52	20,19	50,78	695,25	0,17	14,88	71,88	28,73	210,66
		Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,03	3,68	1,90	0,54	1,08
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,10	0,10	0,06	4,75	3,25	16,25
		Смесь овощная с яйцом, кг	011506	500	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Четверг	Завтрак	Фрукт, кг	011337	150	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	91,54	40,39	219,95
		Чай с сахаром, кг	011342	200	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	91,54	40,39	219,95
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	182,33	9,97	13,53	6,12	97,55	0,12	58,62	62,39	22,14	161,45
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,10	0,10	0,02	6,00	5,00	11,00
		Смесь овощная с яйцом, кг	011506	500	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Четверг	Завтрак	Картофель отварной, кг	011505	140	505,15	19,42	16,57	71,20	510,40	0,33	31,47	101,88	94,80	284,65
		Филе минтая припущенное, кг	011944	50	234,41	2,93	14,57	24,65	0,86	0,14	27,73	22,25	33,48	81,34
		Чай с сахаром, кг	011342	200	56,12	11,86	0,60	15,07	8,54	0,06	0,10	19,80	7,20	21,00
		Закуска морковные палочки, кг	011770	60	61,52	0,20	0,05	5,75	501,00	0,03	3,54	4,75	3,25	16,25
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	24,60	0,56	0,14	14,25	0,03	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Пятница	Завтрак	Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
		Скрябл с жареными помидорами, кг	011510	500	669,57	23,97	32,16	45,30	280,35	0,13	12,19	117,58	41,15	369,96
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	569,57	23,97	32,16	45,30	280,35	0,13	12,19	117,58	41,15	369,96
		Батон витаминизированный, кг	011418	25	379,56	18,89	30,91	4,50	280,35	0,13	11,99	94,43	27,90	322,46
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	61,52	0,20	0,05	15,07	0,03	0,03	0,10	4,75	3,25	16,25