

Утверждаю:

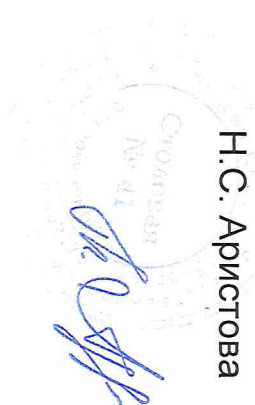
Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41

Директор МАОУ СОШ № 96

Н.С. Аристова

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 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	95,25
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	95,25
Напиток витаминизированный "Витолшка", кг	011340	210	361,20	7,34	9,63	61,09	169,81	0,29	3,59	0,82	25,30	5,40
Батон витаминизированный, кг	011418	200	6,10			1,53			18,83	2,28	14,04	76,60
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			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	0,70	18,25	10,00
Чай с сахаром, кг	011342	150	182,33	9,97	13,53	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39
Фрукт, кг	011337	200	61,52	0,20	0,05	6,12	97,55	0,12	58,62	2,58	91,54	40,39
Батон витаминизированный, кг	011418	100	52,00	0,26	0,17	15,07		0,10	0,02	1,77	62,39	22,14
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
1 нед. Среда												
Завтрак												
Котлета домашняя, кг	011547	500	636,89	29,80	15,65	92,24	3,79	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
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	160	259,98	7,47	6,15	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02
Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,76	0,25	0,06	42,77		0,06	0,76	0,76	12,14	30,36
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,07	0,03	3,68	0,06	1,90	0,54
1 нед. Четверг												
Завтрак												
Закуска из морской капусты с яйцом, кг	011511	500	572,92	17,61	17,39	90,87	75,00	0,30	1,70	4,51	142,80	211,75
Каша гречневая рассыпчатая м/р, кг	011805	100	130,80	17,61	17,39	90,87	75,00	0,30	1,70	4,51	142,80	211,75
Чай с сахаром, кг	011342	150	252,10	6,49	9,56	5,11	75,00	0,05	1,50	2,26	109,20	65,90
Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	44,97		0,12	1,53	2,26	109,20	65,90
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,02	1,53	10,45	132,60
1 нед. Пятница												
Завтрак												
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370	500	581,28	26,32	32,87	43,43	288,12	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00
Скрембл, кг	011503	50	52,30	0,34	5,07	1,69	9,65	0,13	7,22	4,07	128,76	40,12
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	200	338,72	21,85	26,55	1,25	278,40	0,13	7,22	4,07	128,76	40,12
Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	3,68	3,17	0,15	6,08	5,45
Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	3,68	0,06	1,90	0,54
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	Кисель с витаминами "Витолшка", 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	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
	Хлеб ржаной, кг	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	18,46	3,36	96,78	42,52	259,23
2 нед. Вторник	Заправка		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	0,03	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
2 нед. Среда	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
	Заправка		500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95
2 нед. Четверг	Смесь овощная с яйцом, кг	011506	500	424,35	14,31	14,96	60,72	100,55	0,28	63,42	2,58	91,54	40,39	219,95
	Фрукт, кг	011337	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	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. Четверг	Батон витаминизированный, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,02	0,15	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
	Заправка		500	505,15	19,42	16,57	71,20	510,40	0,33	31,47	2,51	101,88	94,80	284,65
2 нед. Пятница	Картофель отварной, кг	011505	140	234,41	2,93	14,57	24,65	8,54	0,14	27,73	1,30	22,25	33,48	81,34
	Филе минтая припущенное, кг	011944	50	56,12	11,86	0,60					0,32	36,68	40,87	134,81
	Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15	7,20	21,00
2 нед. Пятница	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	Заправка		500	569,57	23,97	32,16	45,30	280,35	0,13	12,19	3,77	117,58	41,15	369,96
	Скрембл с жареными помидорами, кг	011510	250	379,56	19,89	30,91	4,50	280,35	0,13	12,19	3,77	117,58	41,15	369,96
	Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	0,15	27,90	322,46
2 нед. Пятница	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