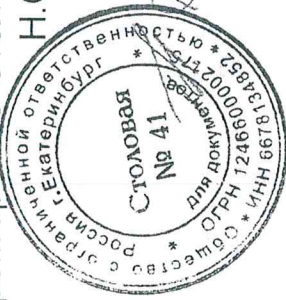


Утверждаю:  
Директор ООО Столовая № 41  
Н.С.Аристова



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 14

*С.А. Цулахина*



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия 2023 -2024 г**  
**Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)**  
**1-4 класс, 85,20 руб.**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...  
 Категория питающихся: 1-4 классы  
 Тип планового меню: 85-20 (1-4) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	555	595,51	19,70	21,75	90,67	146,52	0,17	0,75	1,73	305,26	58,88	284,72
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	595,51	19,70	21,75	90,67	146,52	0,17	0,75	1,73	305,26	58,88	284,72
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	150	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Чай с сахаром, кг	200	203,08	5,18	6,08	32,45	39,22	0,14	0,36	0,95	86,48	33,63	125,97
Йогурт 125г, шт	125	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	71,25	5,00	1,88	17,88							
<b>1 нед. Вторник</b>												
Завтрак	500	573,19	21,73	16,01	84,86	106,04	0,13	11,08	3,79	243,72	53,98	309,48
Пудинг из творога, кг	500	573,19	21,73	16,01	84,86	106,04	0,13	11,08	3,79	243,72	53,98	309,48
Повидло, кг	130	265,31	15,63	13,19	20,77	96,04	0,06	0,43	0,66	147,35	23,73	214,83
Чай с молоком, кг	20	50,00	0,08	0,08	13,00			0,10	0,26	2,80		1,80
Фрукт, кг	200	89,88	1,90	1,38	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Батон витаминизированный, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
<b>1 нед. Среда</b>												
Завтрак	500	605,20	29,94	12,99	92,27	41,19	0,22	4,15	3,24	51,79	92,49	231,90
Ромштекс куриный, кг	90	605,20	29,94	12,99	92,27	41,19	0,22	4,15	3,24	51,79	92,49	231,90
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	160	192,77	19,34	7,25	12,51	6,57	0,09	1,22	1,64	19,08	68,90	143,75
Чай лимонный с сахаром, кг	200	227,99	6,35	4,57	41,12	34,48	0,10	0,94	0,94	13,28	9,27	51,20
Батон витаминизированный, кг	25	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
<b>1 нед. Четверг</b>												
Завтрак	500	502,74	19,17	19,77	60,63	383,93	0,44	30,51	5,21	216,10	35,67	298,65
Омлет с сыром, кг	150	502,74	19,17	19,77	60,63	383,93	0,44	30,51	5,21	216,10	35,67	298,65
Кисель с витаминами "Витошка", кг	200	239,74	15,06	18,33	3,46	248,93	0,08	0,41	2,44	195,35	23,42	271,40
Фрукт, кг	100	95,00	0,40	0,40	23,50	130,00	0,30	20,10				
Батон витаминизированный, кг	25	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
<b>1 нед. Пятница</b>												
Завтрак	500	662,96	28,38	23,24	86,05	39,10	0,69	1,84	6,33	53,84	187,05	367,53
Котлета домашняя, кг	90	662,96	28,38	23,24	86,05	39,10	0,69	1,84	6,33	53,84	187,05	367,53
Каша гречневая рассыпчатая 2, кг	160	246,51	16,05	16,12	9,82	3,35	0,39	1,59	1,38	18,71	44,55	138,11
Чай с сахаром, кг	200	232,07	8,12	5,94	37,28	35,76	0,28	4,33	4,33	17,56	128,25	192,56
Батон витаминизированный, кг	25	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
<b>2 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	584,15	584,15	18,60	21,78	88,98	151,43	0,07	0,78	1,20	301,25	50,23	265,64

Завтрак	555	584,15	18,60	21,78	88,98	151,43	0,07	0,78	1,20	301,25	50,23	265,64
Бутерброд с маслом и сыром 10/20/25, порц	55	202,30	7,18	13,34	14,25	107,30	0,03	0,14	0,16	205,95	14,25	138,15
Каша рисовая молочная с маслом, кг	150	191,73	4,08	6,11	30,76	44,13	0,04	0,39	0,42	82,47	24,98	106,89
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Йогурт 125г, шт	125	71,25	5,00	1,88	17,88							
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			
<b>2 нед. Вторник</b>												
Завтрак	500	561,18	22,63	16,43	78,90	140,29	0,14	13,58	4,03	257,30	55,14	335,46
Мексиканский Флан (творожный десерт), кг	500	561,18	22,63	16,43	78,90	140,29	0,14	13,58	4,03	257,30	55,14	335,46
Стушенное молоко, кг	130	264,14	16,55	13,16	19,36	125,75	0,07	0,44	1,13	160,46	25,01	243,70
Чай лимонный с сахаром, кг	20	65,60	1,44	1,70	11,10	9,40	0,01	0,20	0,04	61,40	6,80	43,80
Фрукт, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Батон витаминизированный, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
<b>2 нед. Среда</b>												
Завтрак	500	564,10	22,01	21,15	72,49	122,14	0,32	27,70	2,64	150,12	77,89	327,86
Суфле из минтая с рисом, кг	90	564,10	22,01	21,15	72,49	122,14	0,32	27,70	2,64	150,12	77,89	327,86
Картофельное пюре, кг	160	205,55	13,03	13,72	8,34	79,84	0,13	1,39	0,74	22,33	23,18	145,76
Чай с молоком, кг	200	89,88	1,90	1,38	22,86	37,30	0,16	25,76	1,23	50,21	33,46	100,25
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	17,42	5,00	0,01	0,55	0,10	72,83	18,00	65,60
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02					4,75	3,25	16,25
<b>2 нед. Четверг</b>												
Завтрак	500	509,13	18,87	21,58	58,76	218,68	0,16	22,08	5,34	255,48	53,73	316,65
Омлет с брокколи, кг	150	509,13	18,87	21,58	58,76	218,68	0,16	22,08	5,34	255,48	53,73	316,65
Напиток из цикория с молоком, кг	200	115,95	2,64	2,26	3,94	204,68	0,07	11,54	2,29	123,19	22,49	208,40
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	21,15	9,00	0,03	0,54	0,28	111,54	18,99	81,00
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной, кг	25	55,50	1,84	0,32	11,02					4,75	3,25	16,25
<b>2 нед. Пятница</b>												
Завтрак	500	633,62	24,54	20,60	87,70	52,85	0,45	5,27	2,68	54,79	69,27	229,87
Тефтеля с рисом в томатном соусе (курица, свинина),	100	633,62	24,54	20,60	87,70	52,85	0,45	5,27	2,68	54,79	69,27	229,87
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	235,44	14,34	15,14	10,50	20,39	0,33	2,33	1,14	22,90	46,26	144,92
Чай лимонный с сахаром, кг	200	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09	0,88	0,88	12,45	8,69	48,00
Батон витаминизированный, кг	25	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85					4,75	3,25	16,25
	25	55,50	1,84	0,32	11,02				0,58			