

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



Согласовано:
Директор МАУ СОШ № 14
О.А.Чуракина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 2023 -2024 г
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы
1-4 класс, 85,20 руб.

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
Категория питающихся: 1-4 классы "Безлактозная диета"
Тип планового меню: 81-02 (1-4) 1 смена

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
1 нед. Понедельник												
Завтрак	500	578,54	17,21	14,99	93,34	114,30	0,31	0,25	4,69	207,42	78,33	293,45
Яйцо вареное, 1 шт	45	578,54	17,21	14,99	93,34	114,30	0,31	0,25	4,69	207,42	78,33	293,45
Каша пшениная сладкая с тыквой, кг	200	70,65	5,72	5,18	0,32	112,50	0,03		1,14	26,22	5,49	86,70
Чай с сахаром, кг	200	312,41	6,90	8,57	51,88	1,80	0,25		2,81	163,62	58,59	169,90
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	30	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
1 нед. Вторник												
Завтрак	500	428,38	15,74	17,10	51,82	165,27	0,10	12,99	4,43	75,46	31,10	168,99
Смесь овощная с яйцом, кг	160	428,38	15,74	17,10	51,82	165,27	0,10	12,99	4,43	75,46	31,10	168,99
Чай лимонный с сахаром, кг	200	221,14	11,84	15,74	8,15	160,14	0,05	0,06	1,68	40,97	8,43	124,28
Фрукт, кг	100	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	20	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	20	52,40	1,50	0,58	10,28		0,02			3,80	2,60	13,00
1 нед. Среда												
Завтрак	500	676,13	24,35	21,08	97,79	307,00	0,22	135,47	4,07	45,22	37,19	216,94
Гуляш из говядины, кг	90	676,13	24,35	21,08	97,79	307,00	0,22	135,47	4,07	45,22	37,19	216,94
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Напиток из плодов шиповника, 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	30	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб ржаной, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50
1 нед. Четверг												
Завтрак	500	474,84	19,08	21,07	50,83	288,89	0,14	14,94	6,27	103,24	38,25	264,87
Скразбл, кг	130	474,84	19,08	21,07	50,83	288,89	0,14	14,94	6,27	103,24	38,25	264,87
Чай лимонный с сахаром, кг	200	236,00	14,36	19,50	0,79	282,75	0,08	2,85	2,85	65,55	13,77	217,96
Фрукт, кг	120	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	20	56,40	0,48	0,48	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	19,20	10,80	13,20
Хлеб ржаной, кг	30	52,40	1,50	0,58	10,28		0,02			3,80	2,60	13,00
1 нед. Пятница												
Завтрак	500	625,36	22,24	27,15	72,70	5,51	0,25	32,45	3,30	60,43	101,31	235,44
Соте из куриного филе с овощами, кг	90	625,36	22,24	27,15	72,70	5,51	0,25	32,45	3,30	60,43	101,31	235,44
Картофель отварной, кг	150	166,16	14,27	10,18	4,46	5,01	0,03	2,07	1,05	17,51	50,41	105,97
Чай с сахаром, кг	200	250,62	3,00	15,59	24,51	0,50	0,18	30,13	1,51	24,39	36,00	89,37
Батон витаминизированный, кг	30	63,38	0,50	0,13	15,07		0,03	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
		78,60	2,25	0,87	15,42					5,70	3,90	19,50

Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23	112,50	0,10	12,25	0,69	59,68	41,26	177,76
2 нед. Понедельник		419,69	12,81	6,72	76,69	112,50	0,10	12,25	2,70	59,68	41,26	177,76
Завтрак	500	419,69	12,81	6,72	76,69	112,50	0,10	12,25	2,70	59,68	41,26	177,76
Яйцо вареное, 1 шт	45	70,65	5,72	5,18	0,32	112,50	0,03	1,14	1,14	26,22	5,49	86,70
Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем, кг	200	153,56	2,50	0,30	35,22	112,50	0,04	12,00	0,83	15,89	21,52	54,21
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07	112,50	0,04	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85	112,50	0,03	0,25	0,05	4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23	112,50	0,10	12,25	0,69	59,68	41,26	177,76
2 нед. Вторник		521,89	15,71	21,51	66,45	171,39	0,11	7,94	8,04	578,54	62,68	288,62
Завтрак	500	521,89	15,71	21,51	66,45	171,39	0,11	7,94	8,04	578,54	62,68	288,62
Запеканка из тыквы с яблоками, кг	250	339,45	11,47	20,43	28,18	171,25	0,09	5,00	7,27	560,05	49,00	254,91
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	171,25	0,09	5,00	7,27	560,05	49,00	254,91
Батон витаминизированный, кг	20	52,40	1,50	0,58	10,28	171,25	0,09	5,00	7,27	560,05	49,00	254,91
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23	171,25	0,09	5,00	7,27	560,05	49,00	254,91
2 нед. Среда		689,47	20,63	30,72	83,14	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88
Завтрак	500	689,47	20,63	30,72	83,14	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88
Суфле из мятая с рисом, кг	90	205,55	13,03	13,72	8,34	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88
Картофель отварной, кг	150	250,62	3,00	15,59	24,51	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88
Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13	1,16	20,91	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88
Батон витаминизированный, кг	40	104,80	3,00	1,16	20,56	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88
Хлеб ржаной, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88
2 нед. Четверг		473,05	16,79	21,84	51,01	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
Завтрак	500	473,05	16,79	21,84	51,01	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
Скрембл с жареными помидорами, кг	150	243,67	12,18	20,35	2,63	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
Батон витаминизированный, кг	20	52,40	1,50	0,58	10,28	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
2 нед. Пятница		597,53	27,31	11,40	97,11	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01
Завтрак	500	597,53	27,31	11,40	97,11	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01
Гуляш из курицы, кг	90	143,59	16,89	5,86	6,42	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	213,74	5,96	4,29	38,55	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01
Кисель с витаминами "Витошка", кг	200	95,00			23,50	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01
Батон витаминизированный, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01