

ООО Столовая № 41

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



Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 14  
О.А. Чупахина



**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 сахарный диабет**  
**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 сахарный диабет

| Организация                                       |           | Вес порции | Ккал   |
|---------------------------------------------------|-----------|------------|--------|
| Категория питающихся                              |           |            |        |
| Название                                          | № рецепта |            |        |
| 1-4 классы                                        |           |            |        |
| <b>1 нед. Понедельник</b>                         |           |            | 489,89 |
| Завтрак                                           |           | 505        | 489,89 |
| Сыр нарезка, кг                                   | 011817    | 25         | 89,00  |
| Каша пшенная молочная с маслом без сахара, кг     | 011960    | 230        | 286,37 |
| Чай без сахара, кг                                |           | 200        | 1,52   |
| Хлеб ржаной, кг                                   | 011336    | 50         | 113,00 |
| <b>1 нед. Вторник</b>                             |           |            | 420,56 |
| Завтрак                                           |           | 500        | 420,56 |
| Пудинг из творога без сахара, кг                  |           | 150        | 254,04 |
| Чай без сахара, кг                                |           | 200        | 1,52   |
| Фрукт, кг                                         | 011337    | 100        | 52,00  |
| Хлеб ржаной, кг                                   | 011336    | 50         | 113,00 |
| <b>1 нед. Среда</b>                               |           |            | 572,32 |
| Завтрак                                           |           | 500        | 572,32 |
| Котлета домашняя, кг                              | 011547    | 90         | 186,65 |
| Каша гречневая рассыпчатая м/р, кг                | 011805    | 160        | 268,91 |
| Чай лимонный без сахара, кг                       |           | 200        | 3,76   |
| Хлеб ржаной, кг                                   | 011336    | 50         | 113,00 |
| <b>1 нед. Четверг</b>                             |           |            | 491,07 |
| Завтрак                                           |           | 505        | 491,07 |
| Сыр нарезка, кг                                   | 011817    | 25         | 89,00  |
| Каша Ассорти (греча, рис) с маслом без сахара, кг | 011964    | 230        | 243,98 |
| Напиток из цикория с молоком без сахара, кг       |           | 200        | 45,09  |
| Хлеб ржаной, кг                                   | 011336    | 50         | 113,00 |
| <b>1 нед. Пятница</b>                             |           |            | 401,40 |
| Завтрак                                           |           | 500        | 401,40 |
| Омлет натуральный, кг                             | 011358    | 150        | 209,88 |
| Чай с молоком без сахара, кг                      |           | 200        | 26,52  |
| Хлеб ржаной, кг                                   | 011336    | 50         | 113,00 |
| Фрукт, кг                                         | 011337    | 100        | 52,00  |
| <b>2 нед. Понедельник</b>                         |           |            | 504,46 |
| Завтрак                                           |           | 505        | 504,46 |
| Сыр нарезка, кг                                   | 011817    | 25         | 89,00  |
| Каша рисовая молочная с маслом без сахара, кг     | 011967    | 230        | 300,94 |
| Чай без сахара, кг                                |           | 200        | 1,52   |
| Хлеб ржаной, кг                                   | 011336    | 50         | 113,00 |

| Белки | Жиры  | Углеводы | A      | B1   | C    | Fe   | Ca     | Mg     | Фосфор |
|-------|-------|----------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|
| 18,16 | 18,88 | 61,50    | 130,77 | 0,38 | 0,48 | 2,90 | 326,44 | 89,81  | 414,97 |
| 18,16 | 18,88 | 61,50    | 130,77 | 0,38 | 0,48 | 2,90 | 326,44 | 89,81  | 414,97 |
| 6,24  | 6,86  | 0,56     | 41,25  |      |      | 0,05 | 175,00 | 7,25   | 136,50 |
| 8,13  | 11,31 | 37,93    | 89,52  | 0,18 | 0,18 | 1,45 | 114,94 | 62,56  | 215,97 |
| 0,20  | 0,05  | 0,07     |        |      | 0,10 |      |        |        |        |
| 3,60  | 0,65  | 22,95    |        | 0,20 | 0,20 | 1,40 | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 23,77 | 14,85 | 49,79    | 116,47 | 0,24 | 4,93 | 1,90 | 162,52 | 36,36  | 245,76 |
| 23,77 | 14,85 | 49,79    | 116,47 | 0,24 | 4,93 | 1,90 | 162,52 | 36,36  | 245,76 |
| 19,71 | 13,98 | 12,96    | 113,47 | 0,01 | 0,03 | 0,40 | 120,02 | 11,36  | 172,26 |
| 0,20  | 0,05  | 0,07     |        |      | 0,10 |      |        |        |        |
| 0,26  | 0,17  | 13,81    | 3,00   | 0,03 | 4,60 | 0,10 | 6,00   | 5,00   | 11,00  |
| 3,60  | 0,65  | 22,95    |        | 0,20 | 0,20 | 1,40 | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 29,57 | 15,97 | 80,16    | 3,79   | 0,67 | 5,08 | 3,84 | 70,98  | 188,00 | 449,24 |
| 29,57 | 15,97 | 80,16    | 3,79   | 0,67 | 5,08 | 3,84 | 70,98  | 188,00 | 449,24 |
| 18,20 | 8,25  | 8,97     | 3,72   | 0,34 | 1,20 | 0,77 | 21,58  | 26,02  | 181,50 |
| 7,51  | 7,01  | 47,97    |        | 0,13 |      | 1,63 | 11,15  | 141,44 | 204,16 |
| 0,25  | 0,06  | 0,27     | 0,07   |      | 3,68 | 0,04 | 1,76   | 0,54   | 1,08   |
| 3,60  | 0,65  | 22,95    |        | 0,20 | 0,20 | 1,40 | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 20,58 | 14,27 | 71,15    | 111,53 | 0,28 | 0,56 | 2,39 | 436,05 | 113,65 | 476,49 |
| 20,58 | 14,27 | 71,15    | 111,53 | 0,28 | 0,56 | 2,39 | 436,05 | 113,65 | 476,49 |
| 6,24  | 6,86  | 0,56     | 41,25  |      |      | 0,05 | 175,00 | 7,25   | 136,50 |
| 7,77  | 4,98  | 43,31    | 45,08  | 0,08 | 0,18 | 0,94 | 116,43 | 76,41  | 194,60 |
| 2,97  | 1,78  | 4,34     | 25,20  |      | 0,18 | 0,00 | 108,12 | 9,99   | 82,89  |
| 3,60  | 0,65  | 22,95    |        | 0,20 | 0,20 | 1,40 | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 19,94 | 16,82 | 42,81    | 189,80 | 0,23 | 5,12 | 3,29 | 229,35 | 48,80  | 367,75 |
| 19,94 | 16,82 | 42,81    | 189,80 | 0,23 | 5,12 | 3,29 | 229,35 | 48,80  | 367,75 |
| 14,23 | 14,96 | 3,58     | 172,80 |      | 0,12 | 1,79 | 126,85 | 18,30  | 248,25 |
| 1,85  | 1,04  | 2,47     | 14,00  |      | 0,20 |      | 60,00  | 5,50   | 46,00  |
| 3,60  | 0,65  | 22,95    |        | 0,20 | 0,20 | 1,40 | 36,50  | 20,00  | 62,50  |
| 0,26  | 0,17  | 13,81    | 3,00   | 0,03 | 4,60 | 0,10 | 6,00   | 5,00   | 11,00  |
| 16,47 | 18,57 | 66,80    | 143,20 | 0,25 | 0,50 | 1,86 | 331,65 | 49,27  | 336,04 |
| 16,47 | 18,57 | 66,80    | 143,20 | 0,25 | 0,50 | 1,86 | 331,65 | 49,27  | 336,04 |
| 6,24  | 6,86  | 0,56     | 41,25  |      |      | 0,05 | 175,00 | 7,25   | 136,50 |
| 6,44  | 11,01 | 43,23    | 101,95 | 0,05 | 0,20 | 0,41 | 120,15 | 22,02  | 137,04 |
| 0,20  | 0,05  | 0,07     |        |      | 0,10 |      |        |        |        |
| 3,60  | 0,65  | 22,95    |        | 0,20 | 0,20 | 1,40 | 36,50  | 20,00  | 62,50  |

|                                                  |        |     |        |
|--------------------------------------------------|--------|-----|--------|
| <b>2 нед. Вторник</b>                            |        |     | 422,80 |
| Завтрак                                          |        | 500 | 422,80 |
| Пудинг из творога без сахара, кг                 |        | 150 | 254,04 |
| Чай витаминный без сахара, кг                    |        | 200 | 3,76   |
| Фрукт, кг                                        | 011337 | 100 | 52,00  |
| Хлеб ржаной, кг                                  | 011336 | 50  | 113,00 |
| <b>2 нед. Среда</b>                              |        |     | 481,33 |
| Завтрак                                          |        | 505 | 481,33 |
| Сыр нарезка, кг                                  | 011817 | 25  | 89,00  |
| Каша Дружба (пшено, рис) с маслом без сахара, кг | 011968 | 230 | 252,82 |
| Чай с молоком без сахара, кг                     |        | 200 | 26,52  |
| Хлеб ржаной, кг                                  | 011336 | 50  | 113,00 |
| <b>2 нед. Четверг</b>                            |        |     | 350,66 |
| Завтрак                                          |        | 500 | 350,66 |
| Филе минтая запечённое в омлете, кг              | 011903 | 90  | 104,79 |
| Картофельное пюре 2, кг                          | 011941 | 160 | 131,35 |
| Чай без сахара, кг                               |        | 200 | 1,52   |
| Хлеб ржаной, кг                                  | 011336 | 50  | 113,00 |
| <b>2 нед. Пятница</b>                            |        |     | 391,85 |
| Завтрак                                          |        | 500 | 391,85 |
| Омлет с сыром, кг                                | 011359 | 150 | 225,33 |
| Чай Каркаде без сахара, кг                       |        | 200 | 1,52   |
| Хлеб ржаной, кг                                  | 011336 | 50  | 113,00 |
| Фрукт, кг                                        | 011337 | 100 | 52,00  |

|       |       |       |        |      |       |      |        |       |        |
|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|--------|-------|--------|
| 23,83 | 14,85 | 49,99 | 116,54 | 0,24 | 8,51  | 1,94 | 164,28 | 36,90 | 246,84 |
| 23,83 | 14,85 | 49,99 | 116,54 | 0,24 | 8,51  | 1,94 | 164,28 | 36,90 | 246,84 |
| 19,71 | 13,98 | 12,96 | 113,47 | 0,01 | 0,03  | 0,40 | 120,02 | 11,36 | 172,26 |
| 0,25  | 0,06  | 0,27  | 0,07   |      | 3,68  | 0,04 | 1,76   | 0,54  | 1,08   |
| 0,26  | 0,17  | 13,81 | 3,00   | 0,03 | 4,60  | 0,10 | 6,00   | 5,00  | 11,00  |
| 3,60  | 0,65  | 22,95 |        | 0,20 | 0,20  | 1,40 | 36,50  | 20,00 | 62,50  |
| 19,26 | 13,95 | 68,70 | 100,33 | 0,33 | 0,58  | 2,53 | 385,44 | 79,62 | 430,22 |
| 19,26 | 13,95 | 68,70 | 100,33 | 0,33 | 0,58  | 2,53 | 385,44 | 79,62 | 430,22 |
| 6,24  | 6,86  | 0,56  | 41,25  |      |       | 0,05 | 175,00 | 7,25  | 136,50 |
| 7,58  | 5,39  | 42,73 | 45,08  | 0,13 | 0,18  | 1,08 | 113,94 | 46,87 | 185,22 |
| 1,85  | 1,04  | 2,47  | 14,00  |      | 0,20  |      | 60,00  | 5,50  | 46,00  |
| 3,60  | 0,65  | 22,95 |        | 0,20 | 0,20  | 1,40 | 36,50  | 20,00 | 62,50  |
| 21,17 | 8,05  | 48,91 | 67,50  | 0,34 | 27,33 | 3,22 | 143,40 | 94,47 | 338,91 |
| 21,17 | 8,05  | 48,91 | 67,50  | 0,34 | 27,33 | 3,22 | 143,40 | 94,47 | 338,91 |
| 13,77 | 4,74  | 0,81  | 47,34  |      | 0,03  | 0,69 | 61,35  | 40,37 | 176,31 |
| 3,60  | 2,61  | 25,08 | 20,16  | 0,14 | 27,00 | 1,13 | 45,55  | 34,10 | 100,10 |
| 0,20  | 0,05  | 0,07  |        |      | 0,10  |      |        |       |        |
| 3,60  | 0,65  | 22,95 |        | 0,20 | 0,20  | 1,40 | 36,50  | 20,00 | 62,50  |
| 19,22 | 17,11 | 40,52 | 177,34 | 0,23 | 5,02  | 3,20 | 213,35 | 44,54 | 346,73 |
| 19,22 | 17,11 | 40,52 | 177,34 | 0,23 | 5,02  | 3,20 | 213,35 | 44,54 | 346,73 |
| 15,16 | 16,24 | 3,69  | 174,34 |      | 0,12  | 1,70 | 170,85 | 19,54 | 273,23 |
| 0,20  | 0,05  | 0,07  |        |      | 0,10  |      |        |       |        |
| 3,60  | 0,65  | 22,95 |        | 0,20 | 0,20  | 1,40 | 36,50  | 20,00 | 62,50  |
| 0,26  | 0,17  | 13,81 | 3,00   | 0,03 | 4,60  | 0,10 | 6,00   | 5,00  | 11,00  |