



И.о. директора ООО Столовая № 41
И.В. Лепилина

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120
И.А. Писклова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г..

Комплекс для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы

1 - 4 класс

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...
 Категория питающихся: 1-4, классы
 Тип планового меню: (1-4) 1 смена
 Процент отклонений:
 Столовая Равно (1-4) 1 смена"
 Комплекс Равно "Безлактозная диета"

Отбор:

Организация	Категория питающихся	Название	№ рецепта	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник															
Завтрак				500	609,67	17,08	14,77	101,59	233,72	0,43	3,64	3,85	65,47	93,61	330,55
Яйцо вареное, 1 шт				45	609,67	17,08	14,77	101,59	233,72	0,43	3,64	3,85	65,47	93,61	330,55
Каша пшениная сладкая с тыквой, кг				200	64,35	5,65	4,28	0,32	72,00			0,82	25,30	5,40	89,10
Чай с сахаром, кг				200	344,00	6,99	9,17	58,18	161,72	0,28	3,42	2,17	13,37	72,96	187,70
Батон витаминизированный, кг				25	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг				30	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг				30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
1 нед. Вторник															
Завтрак				500	411,05	14,25	15,62	55,68	107,12	0,26	70,89	2,60	92,85	39,76	222,30
Смесь овощная с яйцом, кг				160	411,05	14,25	15,62	55,68	107,12	0,26	70,89	2,60	92,85	39,76	222,30
Чай лимонный с сахаром, кг				200	194,48	10,64	14,44	6,52	104,05	0,13	62,53	1,89	66,55	23,62	172,21
Фрукт, кг				200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Батон витаминизированный, кг				100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Хлеб ржаной, кг				20	57,60	1,66	0,70	11,40		0,02			3,80	2,60	13,00
Хлеб ржаной, кг				20	45,20	1,44	0,26	9,18		0,08	0,08	0,56	14,60	8,00	25,00
1 нед. Среда															
Завтрак				500	754,53	25,55	23,09	107,98	237,01	0,32	139,57	3,48	55,57	65,35	286,71
Гуляш из говядины, кг				90	754,53	25,55	23,09	107,98	237,01	0,32	139,57	3,48	55,57	65,35	286,71
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг				150	220,94	13,20	15,63	7,35	195,43	0,10	9,45	1,65	16,19	19,39	128,07
Напиток из плодов шиповника, кг				200	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05		0,71	11,58	28,46	101,64
Батон витаминизированный, кг				30	136,80	0,68	0,28	29,66		0,01	130,00	0,28	0,20	1,60	
Хлеб ржаной, кг				30	86,40	2,49	1,05	17,10		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг				30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
1 нед. Четверг															
Завтрак				500	469,73	18,59	18,61	57,33	184,63	0,18	9,32	3,08	98,36	34,71	288,72
Скромбл, кг				130	469,73	18,59	18,61	57,33	184,63	0,18	9,32	3,08	98,36	34,71	288,72
Чай лимонный с сахаром, кг				200	220,17	14,21	17,26	0,81	180,96			2,06	63,55	13,57	223,94
Фрукт, кг				120	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Батон витаминизированный, кг				20	62,40	0,31	0,20	16,57	3,60	0,04	5,52	0,12	7,20	6,00	13,20
Хлеб ржаной, кг				30	57,60	1,66	0,70	11,40		0,02			3,80	2,60	13,00
1 нед. Пятница															
Завтрак				500	631,81	21,21	27,66	76,54	6,30	0,40	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
Соте из куриного филе с овощами, кг				90	631,81	21,21	27,66	76,54	6,30	0,40	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
Картофель отварной, кг				150	164,93	13,23	10,55	4,19	5,37	0,09	19,55	0,60	20,92	22,55	136,67
Чай с сахаром, кг				200	251,16	3,14	15,62	26,41	0,93	0,15	29,71	1,40	23,84	35,87	87,15
Батон витаминизированный, кг				30	61,52	0,20	0,05	15,07		0,03		0,10	0,15		
Хлеб ржаной, кг				30	86,40	2,49	1,05	17,10		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг				30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
2 нед. Понедельник															
Завтрак				500	449,87	12,77	6,11	85,97	107,20	0,18	1,58	2,34	63,63	34,75	184,15
Яйцо вареное, 1 шт				45	449,87	12,77	6,11	85,97	107,20	0,18	1,58	2,34	63,63	34,75	184,15
Хлеб ржаной, кг				20	64,35	5,65	4,28	0,32	72,00			0,82	25,30	5,40	89,10

Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем, кг	011507	200	184,21	2,69	0,51	42,56	35,20	0,03	1,36	0,67	11,53	14,10	41,30
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
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	30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
2 нед. Вторник													
Завтрак													
Запеканка из тыквы с яблоками, кг	011512	500	607,31	16,59	21,34	90,72	695,32	0,31	18,48	3,50	99,48	43,87	262,23
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	250	420,15	12,52	20,19	50,78	695,32	0,31	18,48	3,50	99,48	43,87	262,23
Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,76	0,25	0,06	14,77	695,25	0,17	14,68	2,61	71,88	28,73	210,65
Хлеб ржаной, кг	011336	20	57,60	1,66	0,70	11,40	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
2 нед. Среда													
Завтрак													
Суфле из минтая с рисом, кг		30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
Картофель отварной, кг	011468	500	703,86	21,89	29,67	89,21	87,84	0,28	30,88	2,68	94,10	96,50	306,96
Напиток фруктово-ягодный, кг	011505	90	703,86	21,89	29,67	89,21	87,84	0,28	30,88	2,68	94,10	96,50	306,96
Батон витаминизированный, кг	011347	200	200,80	13,76	12,28	8,06	75,91	0,01	0,67	0,58	44,61	45,17	164,82
Хлеб ржаной, кг	011418	40	251,16	3,14	15,62	26,41	0,93	0,15	29,71	1,40	23,84	35,87	87,15
2 нед. Четверг													
Завтрак													
Скромбл с жареными помидорами, кг	011510	500	115,20	3,32	1,40	22,76	11,00	0,04	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
Чай с сахаром, кг	011342	20	45,20	1,44	0,26	9,18		0,08	0,08	0,56	14,60	8,00	25,00
Фрукт, кг	011337	100	466,65	16,22	19,86	56,75	171,21	0,17	12,01	2,79	88,51	36,34	254,97
Батон витаминизированный, кг	011418	20	466,65	16,22	19,86	56,75	171,21	0,17	12,01	2,79	88,51	36,34	254,97
Хлеб ржаной, кг	011336	30	227,73	11,94	18,54	2,70	168,21		7,19	1,83	56,66	16,74	193,47
2 нед. Пятница													
Завтрак													
Гуляш из курицы, кг	011423	500	61,52	0,20	0,05	15,07	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	100	52,00	0,26	0,17	13,81		0,02	0,10	0,02	0,15		
Кисель с витаминами "Виташка", кг	011341	20	57,60	1,66	0,70	11,40		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
Батон витаминизированный, кг	011418	30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
Хлеб ржаной, кг	011336	30	568,17	27,53	13,54	83,18	240,98	0,38	8,72	2,18	55,26	70,22	319,74
		90	568,17	27,53	13,54	83,18	240,98	0,38	8,72	2,18	55,26	70,22	319,74
		150	148,88	15,87	6,37	6,46	199,37	0,10	3,58	0,63	16,08	25,86	161,10
		200	242,59	7,02	5,73	40,10	41,58	0,05	0,71	0,71	11,58	28,46	101,64
		30	22,50			5,75	0,03	0,08	5,03				
		30	86,40	2,49	1,05	17,10		0,03			5,70	3,90	19,50
		30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50