

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

И.А. Писклова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание

для учащихся с диагнозом непереносимость глютена

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 порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	№ рецепта											
Название												
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак		487,21	19,05	18,01		63,63	225,80	0,17	3,85	3,20	171,01	71,82
Яйцо вареное, 1 шт	011357											415,95
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	011584	487,21	19,05	18,01		63,63	225,80	0,17	3,85	3,20	171,01	71,82
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	90	128,70	11,30	8,56	0,64	144,00			1,64	50,60	10,80
		210	296,75	7,49	9,40	48,22	81,73	0,17	0,17	1,50	118,51	60,48
		200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
1 нед. Вторник												
Завтрак		356,62	13,76	18,27		37,03	133,07	0,19	82,86	2,47	89,34	34,52
Смесь овощная с яйцом, кг	011506											226,27
Чай с сахаром, кг	011342	356,62	13,76	18,27		37,03	133,07	0,19	82,86	2,47	89,34	34,52
Фрукт, кг	011337	200	243,10	13,30	18,05	8,15	130,07	0,16	78,16	2,36	83,19	29,52
		200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
1 нед. Среда												
Завтрак		520,49	22,13	18,98		69,00	240,30	0,59	8,11	2,31	39,34	169,69
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369						3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
Поджарка из свинины без glutena, кг	011842	50	51,70	0,29	5,05	1,63	2,25		3,17	0,48	18,88	21,86
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	90	157,55	14,07	8,96	4,63	211,10	0,47	3,17	0,48	18,88	21,86
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	160	249,47	7,52	4,92	47,97	26,88	0,13	1,26	0,15	7,28	5,85
		200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
1 нед. Четверг												
Завтрак		413,97	7,23	9,13		78,54	80,84	0,10	4,86	0,95	107,69	71,44
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011775											180,36
Чай с сахаром, кг	011342	500	413,97	7,23	9,13	78,54	80,84	0,10	4,86	0,95	107,69	71,44
Фрукт, кг	011337	200	300,46	6,77	8,90	49,66	77,84	0,07	0,16	0,83	101,54	66,44
		200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
1 нед. Пятница												
Завтрак		520,49	22,13	18,98		69,00	240,30	0,59	8,11	2,31	39,34	169,69
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370						3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00
Омлет натуральный, кг	011358	50	51,70	0,29	5,05	1,63	2,25		3,17	0,48	18,88	21,86
Чай с молоком, кг	011344	90	157,55	14,07	8,96	4,63	211,10	0,47	3,17	0,48	18,88	21,86
		200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54
2 нед. Понедельник												
Завтрак		472,48	12,29	19,19		62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05
Закуска из морской капусты с яйцом, кг	011511											229,27
Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	500	472,48	12,29	19,19	62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05
Чай с сахаром, кг	011342	100	130,80	6,49	9,56	5,11	75,00	0,05	1,50	2,26	109,20	65,90
		200	280,17	5,60	9,57	42,21	88,65	0,04	0,17	0,37	104,53	19,15
		200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15	
2 нед. Вторник												
Завтрак		411,24	18,73	13,99		55,39	414,86	0,09	13,00	0,68	136,56	23,49
Запеканка творожно-морковная без glutena, кг	011846	500	411,24	18,73	13,99	55,39	414,86	0,09	13,00	0,68	136,56	23,49
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	150	271,48	18,09	13,68	19,91	410,29	0,04	2,42	0,47	125,66	15,45
		200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54

Фрукт, кг	011337	150	76,00	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,65	215,10	59,10	393,46
2 нед. Среда		500	538,76	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,65	215,10	59,10	393,46
Завтрак		90	128,70	11,30	8,56	0,64	144,00			1,64	50,60	10,80	178,20
Яйцо вареное, 1 шт	011357	210	323,54	6,93	9,73	51,61	81,73	0,12	0,17	1,00	104,35	42,80	169,26
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
Чай с молоком, кг	011344								30,08	1,99	123,55	80,47	293,91
2 нед. Четверг		500	318,16	18,04	7,52	45,75	485,00	0,19	30,08	1,99	123,55	80,47	293,91
Завтрак		160	318,16	18,04	7,52	45,75	485,00	0,19	30,08	1,99	123,55	80,47	293,91
Картофельное пюре 2, кг	011041	90	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
Филе минтая запечённое в омлете, кг	011903	200	104,79	13,77	4,74	0,81	47,34		0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
Чай с сахаром, кг	011342								0,10	0,02	0,15		
Закуска морковные палочки, кг	011770	50	61,52	0,20	0,05	15,07	417,50	0,05	2,95	0,15	16,50	6,00	17,50
2 нед. Пятница		500	466,56	21,09	31,84	23,36	251,75		7,14	2,58	240,12	36,95	385,90
Завтрак		500	466,56	21,09	31,84	23,36	251,75		7,14	2,58	240,12	36,95	385,90
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370	100	104,60	0,68	10,14	3,37	19,30		6,88	0,29	12,17	10,90	21,60
Омлет с сыром, кг	011359	200	300,44	20,21	21,66	4,92	232,45		0,16	2,27	227,80	26,05	364,30
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		

Прошито и пронумеровано _____) листов

Директор ООО Столовая №41

Аристова Н.С.

010925

