

Утверждаю:

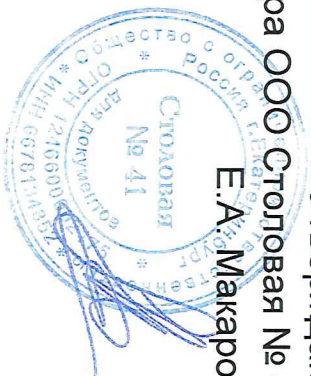
Согласовано:

И.о. Директора ООО Столовая № 41

Директор МАОУ Лицей № 159

Е.А. Макаров

Ю.В. Аничкина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 02.09.2024 - 28.12.2024 г.

Комплекс для учащихся с диагнозом непереносимость глютена

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...

Категория питающихся: 1-4 классы
Тип планового меню: (1-4) 1 смена

Организация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся 1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак	500	494,09	13,57	18,97	67,26	114,30	0,39	5,25	3,99	221,20	159,99	298,00
Закуска из морской капусты с яйцом, кг	100	118,30	6,17	10,27	0,32	112,50	0,14	5,00	1,13	44,75	90,40	107,50
Каша пшениная сладкая с тыквой, кг	200	312,41	6,90	8,57	51,88	1,80	0,25		2,81	163,62	58,59	169,90
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
1 нед. Вторник												
Завтрак	460	331,58	12,77	16,26	32,72	165,27	0,08	12,99	3,97	71,66	28,50	155,99
Смесь овощная с яйцом, кг	160	221,14	11,84	15,74	8,15	160,14	0,05	0,06	1,68	71,66	28,50	155,99
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	40,97	8,43	124,28
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	0,20	14,69	11,08	20,71
1 нед. Среда												
Завтрак	500	571,42	20,89	24,30	66,90	277,60	0,38	138,64	6,87	52,78	157,94	341,82
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	60	59,88	0,38	6,05		1,62	0,02	3,78	0,28	10,73	7,65	16,64
Гуляш из говядины, кг	80	191,63	12,10	13,68	5,47	167,00	0,07	4,86	1,94	18,55	20,44	131,42
Каша гречневая рассыпчатая, кг	160	218,30	8,10	4,43	36,99	22,18	0,28		4,33	17,31	128,25	192,17
Напиток из плодов шиповника, кг	200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	17,94	0,32	6,20	1,60	288,71
1 нед. Четверг												
Завтрак	500	406,25	17,70	23,22	30,38	333,89	0,14	17,94	6,68	114,33	40,47	288,71
Скрамбл, кг	150	272,31	16,57	22,50	0,91	326,25	0,09	17,94	6,68	114,33	40,47	288,71
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
Фрукт, кг	150	70,50	0,60	0,60	14,70	7,50	0,05	15,00	3,30	24,00	13,50	16,50
1 нед. Пятница												
Завтрак	500	541,41	16,86	31,87	46,10	37,81	0,25	42,33	2,97	64,42	103,30	225,80
Закуска из помидоров и огурцов свежих с маслом, кг	60	63,00	0,47	6,07	0,91	32,82	0,02	8,10	0,38	10,01	9,09	15,68
Соте из куриного филе с овощами, кг	80	147,70	12,69	9,05	3,97	4,46	0,03	1,84	0,93	15,57	44,81	94,20
Картофель отварной, кг	160	267,33	3,20	16,63	26,15	0,53	0,19	32,14	1,61	26,02	38,40	95,32
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
2 нед. Понедельник												
Завтрак	500	329,82	9,41	5,69	60,30	112,50	0,08	15,55	2,24	59,30	43,93	176,41
Рйдо вареное, 1 шт	45	70,65	5,72	5,18	0,32	112,50	0,03	15,55	2,24	26,22	5,49	86,70
Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем, кг	255	195,79	3,19	0,38	44,91		0,05	15,30	1,14	20,26	27,44	69,11
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
2 нед. Вторник												
Завтрак	500	382,00	10,11	16,86	47,11	142,14	0,10	16,94	8,10	478,73	59,28	235,64
Залепанка из тыквы с яблоками, кг	200	271,56	9,18	16,34	22,54	137,00	0,07	4,00	5,82	448,04	39,20	203,93
Чай лимонный с сахаром, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71

