

Утверждаю:

И.о. директора ООО Столовая № 41

Е.А. Макаров



Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 159

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 лактозы

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	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	70,65	5,72	5,18	93,34	114,30	0,31	0,25	4,69	207,42	78,33	293,45
Каша пшениная спадкая с тыквой, кг	200	312,41	6,90	8,57	0,32	112,50	0,03		1,14	26,22	5,49	86,70
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	51,88	1,80	0,25	0,25	2,81	163,62	58,59	169,90
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	15,07				0,05	12,83	11,00	20,60
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	12,85		0,03		0,05	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	12,45	8,69	48,00
Батон витаминизированный, кг	101,60	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
Скрембл, 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	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
Хлеб ржаной, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42					5,70	3,90	19,50
2 нед. Понедельник												
Завтрак	419,69	419,69	12,81	6,72	76,69	112,50	0,10	12,25	0,69	59,68	41,26	177,76

Завтрак													
Дйцо вареное, 1 шт	500	419,69	12,81	6,72	76,69	112,50	0,10	12,25	2,70	59,68	41,26	177,76	
Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем, кг	45	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	153,56	2,50	0,30	35,22		0,04	12,00	0,83	15,89	21,52	54,21	
Батон витаминизированный, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60	
Хлеб ржаной, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25	
2 нед. Вторник													
Завтрак													
Запеканка из тыквы с яблоками, кг	500	521,89	15,71	21,51	66,45	171,39	0,11	7,94	8,04	578,54	62,68	288,62	
Чай лимонный с сахаром, кг	250	339,45	11,47	20,43	28,18	171,25	0,11	7,94	8,04	578,54	62,68	288,62	
Батон витаминизированный, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,09	5,00	7,27	560,05	49,00	254,91	
Хлеб ржаной, кг	20	52,40	1,50	0,58	10,28		0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71	
2 нед. Среда													
Завтрак													
Суфле из минтая с рисом, кг	500	689,47	20,63	30,72	83,14	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88	
Картофель отварной, кг	90	205,55	13,03	13,72	8,34	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88	
Напиток фруктово-ягодный, кг	150	250,62	3,00	15,59	8,34	79,84	0,13	1,39	0,74	22,33	23,18	145,76	
Батон витаминизированный, кг	200	84,10	0,13		24,51	0,50	0,18	30,13	1,51	24,39	36,00	89,37	
Хлеб ржаной, кг	40	104,80	3,00	1,16	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75	
2 нед. Четверг													
Завтрак													
Скромбл с жареными помидорами, кг	500	473,05	16,79	21,84	51,01	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61	
Чай с сахаром, кг	150	243,67	12,18	20,35	2,63	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61	
Фрукт, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01	
Батон витаминизированный, кг	100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	0,25	0,05	12,83	11,00	20,60	
Хлеб ржаной, кг	20	52,40	1,50	0,58	10,28		0,02	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00	
2 нед. Пятница													
Завтрак													
Гуляш из курицы, кг	500	597,53	27,31	11,40	97,11	356,19	0,49	25,57	2,86	38,27	77,96	202,20	
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	90	143,59	16,89	5,86	97,11	356,19	0,49	25,57	2,86	38,27	77,96	202,20	
Кисель с витаминами "Виташка", кг	150	213,74	5,96	4,29	6,42	193,86	0,07	5,47	1,29	20,11	65,37	134,71	
Батон витаминизированный, кг	200	95,00			38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00	
Хлеб ржаной, кг	30	78,60	2,25	0,87	23,50	130,00	0,30	20,10					
	30	66,60	2,21	0,39	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50	
					13,23				0,69				