

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 159

Ю.В. Аничкина

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

Комплекс за счет средств субсидии бесплатное питание

для детей 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	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Сыр нарезка, кг	011817	489,89	18,16	18,88	61,50	130,77	0,38	0,48	2,90	326,44	89,81	414,97
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара, кг	011960	89,00	6,24	6,86	61,50	130,77	0,38	0,48	2,90	326,44	89,81	414,97
Чай без сахара, кг	230	286,37	8,13	11,31	0,56	41,25			0,05	175,00	7,25	136,50
Хлеб ржаной, кг	200	1,52	0,20	0,05	37,93	89,52	0,18	0,18	1,45	114,94	62,56	215,97
1 нед. Вторник	011336	113,00	3,60	0,65	0,07		0,20	0,10	1,40	36,50	20,00	62,50
Завтрак												
Пудинг из творога без сахара, кг	500	420,56	23,77	14,85	49,79	116,47	0,24	4,93	1,90	162,52	36,36	245,76
Чай без сахара, кг	150	420,56	23,77	14,85	49,79	116,47	0,24	4,93	1,90	162,52	36,36	245,76
Фрукт, кг	200	254,04	19,71	13,98	12,96	113,47	0,01	0,03	0,40	120,02	11,36	172,26
Хлеб ржаной, кг	100	1,52	0,20	0,05	0,07		0,10	0,10	0,10	6,00	5,00	11,00
1 нед. Среда	011337	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10			
Хлеб ржаной, кг	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Четверг	011336	572,32	29,57	15,97	80,16	3,79	0,67	5,08	3,84	70,98	188,00	449,24
Завтрак												
Котлета домашняя, кг	500	572,32	29,57	15,97	80,16	3,79	0,67	5,08	3,84	70,98	188,00	449,24
Каша гречневая рассыпчатая м/р, кг	90	186,65	18,20	8,25	8,97	3,72	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02	181,50
Чай лимонный без сахара, кг	160	268,91	7,51	7,01	47,97		0,13		1,63	11,15	141,44	204,16
Хлеб ржаной, кг	200	3,76	0,25	0,06	0,27	0,07		3,68	0,04	1,76	0,54	1,08
1 нед. Четверг	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Завтрак												
Сыр нарезка, кг	505	491,07	20,58	14,27	71,15	111,53	0,28	0,56	2,39	436,05	113,65	476,49
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом без сахара, кг	25	491,07	20,58	14,27	71,15	111,53	0,28	0,56	2,39	436,05	113,65	476,49
Напиток из цикория с молоком без сахара, кг	230	89,00	6,24	6,86	0,56	41,25			0,05	175,00	7,25	136,50
Хлеб ржаной, кг	011964	243,98	7,77	4,98	43,31	45,08	0,08	0,18	0,94	116,43	76,41	194,60
1 нед. Пятница	011336	45,09	2,97	1,78	4,34	25,20	0,20	0,18	0,00	108,12	9,99	82,89
Хлеб ржаной, кг	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,12	1,79	126,85	18,30	248,25
Завтрак												
Омлет натуральный, кг	500	401,40	19,94	16,82	42,81	189,80	0,23	5,12	3,29	229,35	48,80	367,75
Чай с молоком без сахара, кг	150	401,40	19,94	16,82	42,81	189,80	0,23	5,12	3,29	229,35	48,80	367,75
Хлеб ржаной, кг	200	209,88	14,23	14,96	3,58	172,80		0,12		60,00	5,50	46,00
Фрукт, кг	50	26,52	1,85	1,04	2,47	14,00	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
1 нед. Понедельник	011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Завтрак												
Сыр нарезка, кг	505	504,46	16,47	18,57	66,80	143,20	0,25	0,50	1,86	331,65	49,27	336,04
Каша рисовая молочная с маслом без сахара, кг	25	504,46	16,47	18,57	66,80	143,20	0,25	0,50	1,86	331,65	49,27	336,04
Чай без сахара, кг	230	89,00	6,24	6,86	0,56	41,25		0,05	0,05	175,00	7,25	136,50
Хлеб ржаной, кг	011967	300,94	6,44	11,01	43,23	101,95	0,05	0,20	0,41	120,15	22,02	137,04
1 нед. Понедельник	011336	1,52	0,20	0,05	0,07		0,10	0,10	0,10			
Хлеб ржаной, кг	50	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50

2 нед. Вторник															
Завтрак															
Пудинг из творога без сахара, кг				500	422,80	23,83	14,85	49,99	116,54	0,24	8,51	1,94	164,28	36,90	246,84
Чай лимонный без сахара, кг				150	254,04	19,71	13,98	12,96	113,47	0,01	0,03	0,40	120,02	11,36	172,26
Фрукт, кг				200	3,76	0,25	0,06	0,27	0,07		3,68	0,04	1,76	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг				011337	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				011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Среда															
Завтрак															
Сыр нарезка, кг				505	481,33	19,26	13,95	68,70	100,33	0,33	0,58	2,53	385,44	79,62	430,22
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом без сахара, кг				25	89,00	6,24	6,86	0,56	41,25	0,33	0,58	2,53	385,44	79,62	430,22
Чай с молоком без сахара, кг				230	252,82	7,58	5,39	42,73	45,08	0,13	0,18	1,08	113,94	46,87	136,50
Хлеб ржаной, кг				011968	26,52	1,85	1,04	2,47	14,00		0,20	1,08	60,00	46,87	185,22
Хлеб ржаной, кг				011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	5,50	46,00
2 нед. Четверг															
Завтрак															
Филе минтая запечённое в омлете, кг				500	350,66	21,17	8,05	48,91	67,50	0,34	27,33	3,22	143,40	94,47	338,91
Картофельное пюре 2, кг				90	104,79	13,77	8,05	48,91	67,50	0,34	27,33	3,22	143,40	94,47	338,91
Чай без сахара, кг				160	131,35	3,60	2,61	0,81	47,34		0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
Хлеб ржаной, кг				011941	1,52	0,20	0,05	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
Хлеб ржаной, кг				011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Пятница															
Завтрак															
Омлет с сыром, кг				500	391,85	19,22	17,11	40,52	177,34	0,23	5,02	3,20	213,35	44,54	346,73
Чай Каркаде без сахара, кг				150	225,33	15,16	16,24	40,52	177,34	0,23	5,02	3,20	213,35	44,54	346,73
Хлеб ржаной, кг				200	1,52	0,20	0,05	3,69	174,34		0,12	1,70	170,85	19,54	273,23
Хлеб ржаной, кг				011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Хлеб ржаной, кг				011336	113,00	3,60	0,65	22,95		0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
Фрукт, кг				011337	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00