

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова

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 одноразовое питание (завтрак)

2 - 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												
Название	№ рецепта											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак		571,87	17,11	16,52	89,06	106,48	0,33	19,09	2,06	237,82	77,97	342,84
Бульбурд с сыром 15/25, порц	011939	571,87	17,11	16,52	89,06	106,48	0,33	19,09	2,06	237,82	77,97	342,84
Каша пшенная молочная с маслом, кг	011335	40	125,40	5,82	4,99	24,75	0,03	0,03	0,03	109,75	7,60	98,15
Напиток витаминизированный "Витошка", кг	011340	210	311,87	7,42	10,33	81,73	0,17	0,17	1,33	105,07	57,12	197,19
Батон витаминизированный, кг	011418	200	6,10		1,53			18,83				
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,03			4,75	3,25	16,25
		25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Вторник												
Завтрак		558,34	21,81	13,80	90,47	101,34	0,17	4,93	1,18	133,26	28,10	207,79
Пудинг из творога с повидлом 130/20, кг	011779	500	558,34	21,81	13,80	90,47	0,17	4,93	1,18	133,26	28,10	207,79
Чай с сахаром, кг	011342	150	316,32	17,47	12,38	35,86	0,01	0,13	0,36	104,11	9,85	149,29
Фрукт, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,02	0,15		11,00
Батон витаминизированный, кг	011337	100	52,00	0,26	0,17	13,81	0,03		0,10	6,00	5,00	16,25
Хлеб ржаной, кг	011418	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,03	4,60	0,10	4,75	3,25	16,25
	011336	25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Среда												
Завтрак		635,68	29,82	15,62	92,24	48,14	0,53	4,98	2,28	58,83	70,17	338,50
Котлета домашняя, кг	011547	500	635,68	29,82	15,62	92,24	0,53	4,98	2,28	58,83	70,17	338,50
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	186,65	18,20	8,25	8,97	0,34	1,20	0,77	21,58	26,02	181,50
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	160	258,76	7,48	6,12	3,72	0,06	0,76	0,76	12,36	30,36	108,42
Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,06	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,03			4,75	3,25	16,25
		25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Четверг												
Завтрак		674,47	19,78	17,32	111,79	131,68	0,23	0,45	1,62	347,64	100,60	406,37
Бульбурд с сыром 15/25, порц	011939	500	674,47	19,78	17,32	111,79	0,23	0,45	1,62	347,64	100,60	406,37
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	40	125,40	5,82	4,99	24,75	0,03	0,03	0,03	109,75	7,60	98,15
Напиток из цикория с молоком, кг	011339	210	315,48	7,11	9,35	52,14	0,07	0,17	0,87	106,62	69,76	177,83
Батон витаминизированный, кг	011418	200	105,09	2,97	1,78	19,34	0,18	0,18	0,02	108,27	9,99	82,89
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,03			4,75	3,25	16,25
		25	56,50	1,80	0,33	11,48	0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
1 нед. Пятница												
Завтрак		696,97	27,64	32,34	73,46	316,88	0,26	0,55	3,68	267,23	55,18	455,75
Бульбурд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	500	696,97	27,64	32,34	73,46	0,26	0,55	3,68	267,23	55,18	455,75
Омлет натуральный, кг	011358	35	159,60	2,10	10,82	14,25	0,03	0,15	2,26	5,15	3,25	16,55
Чай с молоком, кг	011344	190	265,85	18,02	18,95	4,54		0,20	0,02	160,68	23,18	314,45
Батон витаминизированный, кг	011418	200	86,52	1,85	1,04	17,47	0,03			60,15	5,50	46,00
Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25	0,20			4,75	3,25	16,25
		50	113,00	3,60	0,65	22,95	0,20	0,20	1,40	36,50	20,00	62,50
2 нед. Понедельник												
Завтрак		618,78	12,13	22,55	92,16	181,54	0,28	5,32	1,10	143,13	37,56	195,13
	505	618,78	12,13	22,55	92,16	181,54	0,28	5,32	1,10	143,13	37,56	195,13

2 нед. Вторник	Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	35	159,60	2,10	10,82	14,25	84,00	0,03	0,19	0,40	5,15	3,25	16,55
		Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	220	308,18	6,16	10,53	46,43	97,51	0,05	0,19	0,40	114,98	21,06	131,08
		Кисель с витаминами "Витошка", кг	011341	200	22,50			5,75	0,03	0,08	5,03				
		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	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,10	0,10	0,70	18,25	10,00	31,25
2 нед. Среда	Завтрак	Мексиканский Флан со стуженкой 130/20, кг	011780	500	565,10	24,03	14,38	86,63	120,65	0,21	9,28	1,77	213,64	39,58	313,77
		Чай лимонный с сахаром, кг	011343	150	322,84	19,64	12,95	32,32	117,58	0,05	0,90	0,91	182,74	20,79	254,19
		Фрукт, кг	011337	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,03	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
		Батон витаминизированный, кг	011418	100	52,00	0,26	0,17	13,81		0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,10	0,10	0,70	4,75	3,25	16,25
2 нед. Четверг	Завтрак	Бутерброд с сыром 15/25, порц	011839	500	663,96	18,48	16,96	109,39	120,48	0,28	0,47	1,74	297,25	69,15	360,91
		Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	40	125,40	5,82	4,99	109,39	120,48	0,28	0,47	1,74	297,25	69,15	360,91
		Чай с молоком, кг	011344	210	323,54	6,93	9,73	14,58	24,75	0,03	0,03	0,03	109,75	7,60	98,15
		Батон витаминизированный, кг	011418	200	86,52	1,85	1,04	51,61	81,73	0,12	0,17	1,00	104,35	42,80	169,26
		Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	17,47	14,00	0,20	0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
2 нед. Пятница	Завтрак	Филе минтая запечённое в омлете, кг	011903	25	56,50	1,80	0,33	11,48		0,03	0,10	0,70	4,75	3,25	16,25
		Картофельное пюре 2, кг	011941	500	426,16	21,45	8,60	66,68	67,50	0,27	27,23	2,54	18,25	10,00	31,25
		Чай с сахаром, кг	011342	90	104,79	13,77	4,74	66,68	67,50	0,27	27,23	2,54	130,05	87,72	323,91
		Батон витаминизированный, кг	011418	160	131,35	3,60	2,61	0,81	47,34	0,14	0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
		Хлеб ржаной, кг	011336	200	61,52	0,20	0,05	25,08	20,16	0,10	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
2 нед. Суббота	Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,70	4,75	3,25	16,25
		Омлет с сыром, кг	011359	500	691,54	27,17	32,97	11,48	304,83	0,26	0,45	3,57	18,25	10,00	31,25
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	35	159,60	2,10	10,82	71,19	84,00	0,03	0,15	2,16	262,96	51,25	441,39
		Батон витаминизированный, кг	011418	190	285,42	19,20	20,57	14,25	220,83	0,03	0,45	3,57	5,15	3,25	16,55
		Хлеб ржаной, кг	011336	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	216,41	24,75	346,09
2 нед. Воскресенье	Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц	011362	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,70	4,75	3,25	16,25
		Омлет с сыром, кг	011359	500	691,54	27,17	32,97	11,48	304,83	0,26	0,45	3,57	18,25	10,00	31,25
		Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	35	159,60	2,10	10,82	71,19	84,00	0,03	0,15	2,16	262,96	51,25	441,39
		Батон витаминизированный, кг	011418	190	285,42	19,20	20,57	14,25	220,83	0,03	0,45	3,57	5,15	3,25	16,55
		Хлеб ржаной, кг	011336	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,10	0,10	0,02	216,41	24,75	346,09