

ООО Столовая № 41

Утверждаю:

Директор ООО Столовая № 41

Н.С. Аристова



Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 173

С.В. Куницкая



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 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	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся		порции											
1-4 классы													
1 нед. Понедельник			578,54	17,21	14,99	93,34	114,30	0,31	0,25	4,69	207,42	78,33	293,45
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	0,32	112,50	0,03		1,14	26,22	5,49	86,70
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
Батон витаминизированный, кг		25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг		30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
1 нед. Вторник			428,38	15,74	17,10	51,82	165,27	0,10	12,99	4,43	75,46	31,10	168,99
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 овощей с яйцом, кг		160	221,14	11,84	15,74	8,15	160,14	0,05	0,06	1,68	40,97	8,43	124,28
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		100	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Батон витаминизированный, кг		20	52,40	1,50	0,58	10,28		0,02			3,80	2,60	13,00
Хлеб ржаной, кг		20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46			
1 нед. Среда			676,13	24,35	21,08	97,79	307,00	0,22	135,47	4,07	45,22	37,19	216,94
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	215,59	13,61	15,40	6,15	187,88	0,08	5,47	2,18	20,87	23,00	147,84
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг		150	213,74	5,96	4,29	38,55	32,32	0,09		0,88	12,45	8,69	48,00
Напиток из плодов шиповника, кг		200	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Батон витаминизированный, кг		30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг		30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
1 нед. Четверг			474,84	19,08	21,07	50,83	288,89	0,14	14,94	6,27	103,24	38,25	264,87
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	236,00	14,36	19,50	0,79	282,75	0,08		2,85	65,55	13,77	217,96
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		120	56,40	0,48	0,48	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	19,20	10,80	13,20
Батон витаминизированный, кг		20	52,40	1,50	0,58	10,28		0,02			3,80	2,60	13,00
Хлеб ржаной, кг		30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
1 нед. Пятница			625,36	22,24	27,15	72,70	5,51	0,25	32,45	3,30	60,43	101,31	235,44
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	166,16	14,27	10,18	4,46	5,01	0,03	2,07	1,05	17,51	50,41	105,97
Картофель отварной, кг		150	250,62	3,00	15,59	24,51	0,50	0,18	30,13	1,51	24,39	36,00	89,37
Чай с сахаром, кг		200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
Батон витаминизированный, кг		30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03			5,70	3,90	19,50
Хлеб ржаной, кг		30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			
2 нед. Понедельник			419,69	12,81	6,72	76,69	112,50	0,10	12,25	2,70	59,68	41,26	177,76

Завтрак	Яйцо 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	1,00	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	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			288,62
	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	521,89	15,71	21,51	66,45	171,39	0,11	7,94	8,04	578,54	62,68	288,62
	Батон витаминизированный, кг	200	339,45	11,47	20,43	28,18	171,25	0,09	5,00	7,27	560,05	49,00	254,91
	Хлеб ржаной, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
2 нед. Среда	Завтрак	20	52,40	1,50	0,58	10,28		0,02			3,80	2,60	13,00
	Суфле из минтая с рисом, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			263,88
	Картофель отварной, кг	500	689,47	20,63	30,72	83,14	80,34	0,36	35,27	2,93	58,43	66,38	263,88
	Напиток фруктово-ягодный, кг	90	205,55	13,03	13,72	8,34	79,84	0,13	1,39	0,74	22,33	23,18	145,76
	Хлеб ржаной, кг	150	250,62	3,00	15,59	24,51	0,50	0,18	30,13	1,51	24,39	36,00	89,37
2 нед. Четверг	Завтрак	200	84,10	0,13		20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
	Скрамбл с жареными помидорами, кг	40	104,80	3,00	1,16	20,56		0,04			7,60	5,20	26,00
	Чай с сахаром, кг	20	44,40	1,47	0,26	8,82				0,46			234,61
	Батон витаминизированный, кг	500	473,05	16,79	21,84	51,01	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
	Хлеб ржаной, кг	150	473,05	16,79	21,84	51,01	303,20	0,15	23,38	5,72	94,03	44,29	234,61
2 нед. Пятница	Завтрак	200	243,67	12,18	20,35	2,63	298,20	0,10	13,13	2,79	61,40	21,69	190,01
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	150	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
	Батон витаминизированный, кг	100	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
2 нед. Суббота	Завтрак	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			202,20
	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	500	597,53	27,31	11,40	97,11	356,19	0,49	25,57	2,86	38,27	77,96	202,20
	Чай с сахаром, кг	90	597,53	27,31	11,40	97,11	356,19	0,49	25,57	2,86	38,27	77,96	202,20
	Батон витаминизированный, кг	150	143,59	16,89	5,86	6,42	193,86	0,07	5,47	1,29	20,11	65,37	134,71
	Хлеб ржаной, кг	200	213,74	5,96	4,29	38,55	130,00	0,09	20,10	0,88	12,45	8,69	48,00
2 нед. Воскресенье	Завтрак	30	95,00	2,25	0,87	15,42		0,03				3,90	19,50
	Хлеб ржаной, кг	30	78,60	2,25	0,87	15,42		0,03				3,90	19,50
2 нед. Понедельник	Завтрак	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			202,20
	Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69			202,20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430375
Владелец Куницкая Светлана Владимировна
Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025