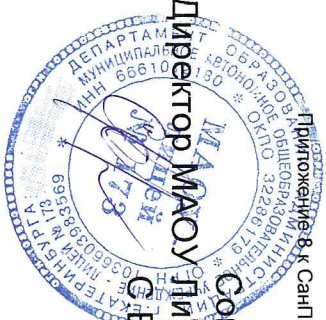


И. о. Директора ООО Столовая № 41



Утверждаю:  
И.В. Лепилкина

Согласовано:  
Директор МАОУ Лицей № 173  
С.В. Куницкая



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.**

**Комплекс для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы**

**1 - 4 класс**

# Плановое меню по категории питающихся

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

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

Процент отклонений:

Отбор: Столовая Равно (1-4) 1 смена"

Комплекс Равно "Безлактозная диета"

Организация	Категория питающихся	Название	Номенклатура	№ рецепта	Вес порции	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
				Вес брутто													
1-4 классы																	
1 нед. Понедельник																	
		Завтрак	Яйцо вареное, 1 шт	011357	500	609,67	17,08	14,77	101,59	233,72	0,43	3,64	3,85	65,47	93,61	330,55	
			Каша пшенная сладкая с тыквой, кг	011504	45	64,35	5,65	4,28	0,32	72,00	0,28	3,42	0,82	65,47	93,61	330,55	
			Чай с сахаром, кг	011342	200	344,00	6,99	9,17	58,18	161,72	0,15	2,17	2,34	25,30	5,40	89,10	
			Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	15,07		0,15	0,15	0,02	13,37	72,96	187,70	
			Хлеб ржаной, кг	011336	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03	0,10	0,15	4,75	3,25	16,25	
			Хлеб ржаной, кг	011336	30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50	
			Смесь овощная с яйцом, кг	011506	500	411,05	14,25	15,62	55,68	107,12	0,26	70,89	2,60	92,85	39,76	222,30	
		Завтрак	Чай лимонный с сахаром, кг	011343	160	194,48	10,64	14,44	6,52	107,12	0,13	70,89	2,60	92,85	39,76	222,30	
			Фрукт, кг	011337	200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,07	3,68	0,06	6,55	23,62	172,21	
			Батон витаминизированный, кг	011418	100	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	011418	20	57,60	1,66	0,70	11,40		0,02	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00	
			Хлеб ржаной, кг	011336	20	45,20	1,44	0,26	9,18		0,08	0,08	0,56	14,60	8,00	25,00	
		Завтрак	Гуляш из говядины, кг	011396	500	754,53	25,55	23,09	107,98	237,01	0,32	139,57	3,48	55,57	65,35	286,71	
			Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	011413	90	220,94	13,20	15,63	107,98	237,01	0,32	139,57	3,48	55,57	65,35	286,71	
			Напиток из плодов шиповника, кг	011348	150	242,59	7,02	5,73	7,35	195,43	0,10	9,45	1,65	16,19	19,39	128,07	
			Батон витаминизированный, кг	011418	200	136,80	0,68	0,28	29,66	41,58	0,05	130,00	0,28	11,58	28,46	101,64	
			Хлеб ржаной, кг	011336	30	86,40	2,49	1,05	17,10		0,03	130,00	0,28	11,58	28,46	101,64	
			Хлеб ржаной, кг	011336	30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50	
		Завтрак	Скрамбл, кг	011503	500	469,73	18,59	18,61	57,33	184,63	0,18	9,32	3,08	98,36	34,71	288,72	
			Чай лимонный с сахаром, кг	011343	130	220,17	14,21	17,26	57,33	184,63	0,18	9,32	3,08	98,36	34,71	288,72	
			Фрукт, кг	011337	200	61,76	0,25	0,06	0,81	180,96	0,07	3,68	2,06	63,55	13,57	223,94	
			Батон витаминизированный, кг	011418	120	62,40	0,31	0,20	14,77	0,07	0,04	5,52	0,06	7,20	6,00	13,20	
			Хлеб ржаной, кг	011418	20	57,60	1,66	0,70	11,40	3,60	0,02	5,52	0,12	7,20	6,00	13,20	
			Хлеб ржаной, кг	011336	30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50	
		Завтрак	Соте из куриного филе с овощами, кг	011484	500	631,81	21,21	27,66	16,54	6,30	0,40	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50	
			Картофель отварной, кг	011505	90	164,93	13,23	10,55	76,54	6,30	0,40	49,48	2,85	72,50	74,32	280,81	
			Чай с сахаром, кг	011342	150	251,16	3,14	15,62	4,19	5,37	0,09	19,55	0,60	20,92	22,55	136,67	
			Батон витаминизированный, кг	011418	200	61,52	0,20	0,05	26,41	0,93	0,15	29,71	1,40	23,84	35,87	87,15	
			Хлеб ржаной, кг	011418	30	86,40	2,49	1,05	17,10		0,03	0,10	0,02	5,70	3,90	19,50	
			Хлеб ржаной, кг	011336	30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50	
		Завтрак	Яйцо вареное, 1 шт	011357	500	449,87	12,77	6,11	85,97	107,20	0,18	1,58	2,34	63,63	34,75	184,15	
			Яйцо вареное, 1 шт	011357	45	64,35	5,65	4,28	0,32	72,00	0,18	1,58	2,34	63,63	34,75	184,15	

<b>2 нед. Вторник</b>													
Завтрак													
Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем, кг	011507	200	184,21	2,69	0,51	42,56	35,20	0,03	1,36	0,67	11,53	14,10	41,30
Чай с сахаром, кг	011342	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Батон витаминизированный, кг	014148	25	72,00	2,08	0,88	14,25		0,03			4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	011336	30	67,80	2,16	0,39	13,77					21,90	12,00	37,50
<b>2 нед. Вторник</b>													
Завтрак													
Запеканка из тыквы с яблоками, кг	011512	500	607,31	16,59	21,34	90,72	695,32	0,31	0,12	0,84	21,90	43,87	262,23
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	250	420,15	12,52	20,19	90,72	695,32	0,31	18,48	3,50	99,48	43,87	262,23
Батон витаминизированный, кг	014148	200	61,76	0,25	0,06	50,78	695,25	0,17	14,68	2,61	71,88	28,73	210,65
Хлеб ржаной, кг	011336	30	67,80	1,66	0,70	14,40	0,07	0,02	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
<b>2 нед. Среда</b>													
Завтрак													
Суфле из минтая с рисом, кг	011468	500	703,86	21,89	29,67	13,77	87,84	0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50
Картофель отварной, кг	011505	90	200,80	13,76	29,67	89,21	87,84	0,28	30,88	2,68	94,10	96,50	306,96
Напиток фруктово-ягодный, кг	011347	150	251,16	3,14	12,28	8,06	75,91	0,01	0,67	0,58	44,61	45,17	164,82
Батон витаминизированный, кг	014148	200	91,50	0,23	0,11	22,76	0,93	0,15	29,71	1,40	23,84	35,87	87,15
Хлеб ржаной, кг	011336	40	115,20	3,32	1,40	22,80	11,00	0,04	0,43	0,15	3,45	2,25	4,00
<b>2 нед. Четверг</b>													
Завтрак													
Скрамбл с жареными помидорами, кг	011510	500	466,65	16,22	19,86	9,18	171,21	0,08	0,08	0,56	14,60	8,00	26,00
Чай с сахаром, кг	011342	150	227,73	11,94	19,86	56,75	171,21	0,17	12,01	2,79	88,51	36,34	254,97
Фрукт, кг	011337	200	61,52	0,20	0,05	2,70	168,21	0,17	7,19	1,83	56,66	16,74	193,47
Батон витаминизированный, кг	014148	100	52,00	0,26	0,17	15,07			0,10	0,02	0,15		
Хлеб ржаной, кг	011336	20	57,60	1,66	0,70	13,81	3,00	0,03	4,60	0,10	6,00	5,00	11,00
<b>2 нед. Пятница</b>													
Завтрак													
Гуляш из курлицы, кг	011423	500	568,17	27,53	13,54	13,77	240,98	0,12	0,12	0,84	3,80	2,60	13,00
Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	014143	90	148,88	15,87	6,37	83,18	240,98	0,38	8,72	2,18	21,90	12,00	37,50
Кисель с витаминами "Витюшка", кг	011341	150	242,59	7,02	5,73	6,46	199,37	0,10	3,58	0,63	55,26	70,22	319,74
Батон витаминизированный, кг	014148	200	22,50			40,10	41,58	0,05	5,03	0,71	11,58	28,46	101,64
Хлеб ржаной, кг	011336	30	67,80	2,16	0,39	17,10	0,03	0,03			5,70	3,90	19,50
		30	67,80	2,16	0,39	13,77		0,12	0,12	0,84	21,90	12,00	37,50