

Утверждаю:
Директор ООО Столовая № 41
Н.С. Аристова



Согласовано:
Директор МАОУ Лицей № 3
В.Полтавец



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г
Комплекс за счет средств субсидии бесплатное одnorазовое питание
для учащихся с диагнозом непереносимость глютена
1 - 4 класс, 108,64 руб.

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ~~ООО Столовая № 41~~
Н.С. Аристова

Директор МАОУ Лицей № 3
И.В. Полтавец



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г

**Комплекс за счет средств субсидии бесплатное однократное питание
для учащихся с диагнозом непереносимость глютена**

1 - 4 класс, 108,64 руб.

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы безглотенное

Тип планового меню: 108-64 (1-4) 1 смена

Организация	Бес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся												
Название	№ рецепта											
1-4 классы												
1 нед. Понедельник												
Завтрак												
Яйцо вареное, 1 шт	011357	487,21	19,05	18,01	63,63	225,80	0,17	3,85	3,20	171,01	71,82	415,95
Каша пшеничная молочная с маслом, кг	011584	128,70	11,30	8,56	0,64	144,00	0,17	3,85	1,64	50,60	10,80	178,20
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	296,75	7,49	9,40	48,22	81,73	0,17	0,17	1,50	118,51	60,48	236,67
1 нед. Вторник												
Завтрак												
Смесь овощная с яйцом, кг	011506	356,62	13,76	18,27	37,03	133,07	0,19	82,86	2,47	89,34	34,52	226,27
Чай с сахаром, кг	011342	243,10	13,30	18,05	8,15	130,07	0,16	82,86	2,47	89,34	34,52	226,27
Фрукт, кг	011337	61,52	0,20	0,05	15,07	3,00	0,03	0,10	0,02	83,19	29,52	215,27
1 нед. Среда												
Завтрак												
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг	011369	520,49	22,13	18,98	69,00	240,30	0,59	8,11	2,31	39,34	169,69	374,11
Поджарка из свинины без глотена, кг	011842	51,70	0,29	5,05	1,63	2,25	0,13	1,26	0,15	7,28	5,85	10,80
Каша гречневая рассыпчатая, кг	011414	157,55	14,07	8,96	4,63	211,10	0,47	3,17	0,48	18,88	21,86	157,97
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	249,47	7,52	4,92	47,97	26,88	0,13	1,63	0,15	11,28	141,44	204,26
1 нед. Четверг												
Завтрак												
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг	011775	413,97	7,23	9,13	78,54	80,84	0,10	4,86	0,95	107,69	71,44	180,36
Чай с сахаром, кг	011342	300,46	6,77	8,90	49,66	77,84	0,07	0,16	0,83	101,54	66,44	169,36
Фрукт, кг	011337	61,52	0,20	0,05	15,07	3,00	0,03	0,10	0,02	83,19	29,52	215,27
1 нед. Пятница												
Завтрак												
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370	470,96	21,50	31,13	25,62	263,70	0,09	7,24	2,69	241,45	40,80	398,60
Омлет натуральный, кг	011358	104,60	0,68	10,14	3,37	19,30	0,09	7,24	2,69	241,45	40,80	398,60
Чай с молоком, кг	011344	279,84	18,97	19,95	4,78	230,40	0,16	6,88	0,29	12,17	10,90	21,60
2 нед. Понедельник												
Завтрак												
Закуска из морской капусты с яйцом, кг	011511	472,48	12,29	19,19	62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05	229,27
Каша рисовая молочная с маслом, кг	011467	130,80	6,49	9,56	5,11	75,00	0,05	1,50	2,26	109,20	65,90	110,10
Чай с сахаром, кг	011342	280,17	5,60	9,57	42,21	88,65	0,04	0,17	0,37	104,53	19,15	119,17
2 нед. Вторник												
Завтрак												
Запеканка творожно-морковная без глотена, кг	011846	411,24	18,73	13,99	55,39	414,86	0,09	13,00	0,68	136,56	23,49	192,44
Чай лимонный с сахаром, кг	011343	271,48	18,09	13,68	19,91	410,29	0,04	2,42	0,47	125,66	15,45	174,86
Фрукт, кг	011337	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07	0,05	3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
2 нед. Среда												
Завтрак												
Запеканка творожно-морковная без глотена, кг	011846	78,00	0,39	0,26	20,72	4,50	0,05	6,90	0,15	9,00	7,50	16,50
Фрукт, кг	011337	538,76	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,65	215,10	59,10	393,46

Завтрак													
Яйцо вареное, 1 шт	011357	500	538,76	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,65	215,10	59,10	393,46
Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	011356	90	128,70	11,30	8,56	0,64	144,00			1,64	50,60	10,80	178,20
Чай с молоком, кг	011344	210	323,54	6,93	9,73	51,61	81,73	0,12	0,17	1,00	104,35	42,80	169,26
		200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00	0,20	0,02	60,15	5,50	46,00	
2 нед. Четверг													
Завтрак													
Картофельное пюре 2, кг	011941	500	318,16	18,04	7,52	45,75	485,00	0,19	30,08	1,99	123,55	80,47	293,91
Филе минтая запечённое в омлете, кг	011903	160	131,35	3,60	2,61	45,75	485,00	0,19	30,08	1,99	123,55	80,47	293,91
Чай с сахаром, кг	011342	90	104,79	13,77	4,74	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	100,10
Закуска морковные палочки, кг	011770	200	61,52	0,20	0,05	0,81	47,34	0,03	0,69	61,35	40,37	176,31	
		50	20,50	0,47	0,12	15,07		0,10	0,02	0,15			
2 нед. Пятница													
Завтрак													
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	011370	500	466,56	21,09	31,84	23,36	251,75	0,05	2,95	0,15	16,50	6,00	17,50
Омлет с сыром, кг	011359	100	104,60	0,68	10,14	23,36	251,75		7,14	2,58	240,12	36,95	385,90
Чай Каркаде с сахаром, кг	011947	200	300,44	20,21	21,66	3,37	19,30		6,88	0,29	12,17	10,90	21,60
		200	61,52	0,20	0,05	4,92	232,45		0,16	2,27	227,80	26,05	364,30