

Утверждаю:

И.О. Директора ЕМУП Столовая № 41

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 65  
С.С. Мухина

Н.С. Аристова



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

**Период действия с 20.10.2023 по 31.12.2023**

**Комплекс для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы**

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ЕМУП Столовая № 41 г. Ека...

Категория питающихся: 1-4 классы

Тип планового меню: 81-02 (1-4) 1 смена

Организация	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Категория питающихся	порции											
<b>1-4 классы</b>												
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	500	578,54	17,21	14,99	93,34	114,30	0,31	0,25	4,69	207,42	78,33	293,45
Рйцо вареное, 1 шт	45	70,65	5,72	5,18	0,32	112,50	0,03	0,25	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	0,25	2,81	163,62	58,59	169,90
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	15,07				0,05	12,83	11,00	20,60
Батон витаминизированный, кг	25	65,50	1,88	0,73	12,85		0,03	0,25	0,05	4,75	3,25	16,25
Хлеб ржаной, кг	30	66,60	2,21	0,39	13,23				0,69	4,75	3,25	16,25
<b>1 нед. Вторник</b>												
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 овощная с рылом, 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	3,80	2,60	13,00
<b>1 нед. Среда</b>												
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, 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	5,70	3,90	19,50
<b>1 нед. Четверг</b>												
Завтрак	500	474,84	19,08	21,07	50,83	288,89	0,14	14,94	6,27	103,24	38,25	264,87
Скромбл, кг	130	236,00	14,36	19,50	50,83	288,89	0,14	14,94	6,27	103,24	38,25	264,87
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	3,80	2,60	13,00
<b>1 нед. Пятница</b>												
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	5,70	3,90	19,50
<b>2 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	500	419,69	12,81	6,72	76,69	112,50	0,10	12,25	2,70	59,68	41,26	177,76
Рйцо вареное, 1 шт	45	70,65	5,72	5,18	0,32	112,50	0,03	12,25	1,14	26,22	5,49	86,70
Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем,	200	153,56	2,50	0,30	35,22		0,04	12,00	0,83	15,89	21,52	54,21



