

Утверждаю:

И.О. директора ЕМУП Столовая № 41

Н.С.Аристова

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 65

С.С.Мухина



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

**Период действия с 20.10.2023 по 31.12.2023**

**Комплекс для учащихся с диагнозом непереносимость глютена**

# 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 порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>Категория питающихся</b> 1-4 классы												
<b>1 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	500	494,09	13,57	18,97	67,26	114,30	0,39	5,25	3,99	221,20	159,99	298,00
Закуска из морской капусты с яйцом, кг	100	494,09	13,57	18,97	67,26	114,30	0,39	5,25	3,99	221,20	159,99	298,00
Каша пшеничная сладкая с тыквой, кг	200	118,30	6,17	10,27	0,32	112,50	0,14	5,00	1,13	44,75	90,40	107,50
Чай с сахаром, кг	200	312,41	6,90	8,57	51,88	1,80	0,25		2,81	163,62	58,59	169,90
<b>1 нед. Вторник</b>												
Завтрак	460	331,58	12,77	16,26	32,72	165,27	0,08	12,99	3,97	71,66	28,50	155,99
Смесь овощная с яйцом, кг	160	331,58	12,77	16,26	32,72	165,27	0,08	12,99	3,97	71,66	28,50	155,99
Чай лимонный с сахаром, кг	200	221,14	11,84	15,74	8,15	160,14	0,05	0,06	1,68	40,97	8,43	124,28
Фрукт, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
<b>1 нед. Среда</b>												
Завтрак	500	571,42	20,89	24,30	66,90	277,60	0,38	138,64	6,87	52,78	157,94	341,82
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	60	571,42	20,89	24,30	66,90	277,60	0,38	138,64	6,87	52,78	157,94	341,82
Гуляш из говядины, кг	80	59,88	0,38	6,05	5,47	1,62	0,02	3,78	1,94	10,73	7,65	16,64
Каша гречневая рассыпчатая, кг	160	191,63	12,10	13,68	36,99	167,00	0,07	4,86	4,33	18,55	20,44	131,42
Напиток из плодов шиповника, кг	200	218,30	8,10	4,43	36,99	22,18	0,28		1,94	17,31	128,25	192,17
<b>1 нед. Четверг</b>												
Завтрак	500	406,25	17,70	23,22	30,38	333,89	0,14	17,94	6,68	114,33	40,47	288,71
Скрамбл, кг	150	406,25	17,70	23,22	30,38	333,89	0,14	17,94	6,68	114,33	40,47	288,71
Чай лимонный с сахаром, кг	200	272,31	16,57	22,50	0,91	326,25	0,09		3,29	75,64	15,89	251,50
Фрукт, кг	200	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
<b>1 нед. Пятница</b>												
Завтрак	500	541,41	16,86	31,87	46,10	7,50	0,05	15,00	3,30	24,00	13,50	16,50
Закуска из помидоров и огурцов свежих с маслом, кг	60	541,41	16,86	31,87	46,10	7,50	0,05	15,00	3,30	24,00	13,50	16,50
Соте из тушеного филе с овощами, кг	80	63,00	0,47	6,07	0,91	37,81	0,25	42,33	2,97	64,42	103,30	225,80
Картофель отварной, кг	160	147,70	12,69	9,05	3,97	4,46	0,03	1,84	0,93	15,57	44,81	94,20
Чай с сахаром, кг	200	267,33	3,20	16,63	26,15	0,53	0,19	32,14	1,61	26,02	38,40	95,32
<b>2 нед. Понедельник</b>												
Завтрак	500	329,82	9,41	5,69	60,30	112,50	0,08	15,55	2,24	59,30	43,93	176,41
Рицо вареное, 1 шт	45	329,82	9,41	5,69	60,30	112,50	0,08	15,55	2,24	59,30	43,93	176,41
Каша рисовая с фруктово-ягодным вареньем, кг	255	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	195,79	3,19	0,38	44,91		0,05	15,30	1,05	20,26	27,44	69,11
<b>2 нед. Вторник</b>												
Завтрак	500	382,00	10,11	16,86	47,11	142,14	0,10	16,94	0,25	12,83	11,00	20,60
Запеканка из тыквы с яблоками, кг	200	382,00	10,11	16,86	47,11	142,14	0,10	16,94	0,25	12,83	11,00	20,60
Чай лимонный с сахаром, кг	200	271,56	9,18	16,34	22,54	137,00	0,07	4,00	5,82	478,73	59,28	235,64
Фрукт, кг	100	63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71
<b>2 нед. Среда</b>												
Завтрак	500	607,73	15,40	36,05	55,61	114,77	0,34	45,22	2,86	60,17	70,10	243,62
Закуска из помидоров и огурцов свежих с маслом, кг	60	607,73	15,40	36,05	55,61	114,77	0,34	45,22	2,86	60,17	70,10	243,62
Суфле из минта с рисом, кг	80	63,00	0,47	6,07	0,91	32,82	0,02	8,10	0,38	10,01	9,09	15,68
Картофель отварной, кг	160	193,30	11,60	13,35	7,64	81,42	0,11	1,23	0,66	20,04	20,60	129,87
	160	267,33	3,20	16,63	26,15	0,53	0,19	32,14	1,61	26,02	38,40	95,32

Напиток фруктово-ягодный, кг	200	84,10	0,13	27,66	20,91	402,60	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
<b>2 нед. Четверг</b>												
Завтрак	500	435,27	17,14	27,66	28,38	402,60	0,16	27,75	5,96	110,69	48,92	284,95
Скрамбл с жареными помидорами, кг	200	324,90	16,24	27,13	28,38	402,60	0,16	27,75	5,96	110,69	48,92	284,95
Чай с сахаром, кг	200	63,38	0,50	0,13	3,51	397,60	0,13	17,50	3,71	81,87	28,92	253,35
Фрукт, кг	100	47,00	0,40	0,40	15,07			0,25	0,05	12,83	11,00	20,60
<b>2 нед. Пятница</b>												
Завтрак	500	520,40	31,89	18,84	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Закуска из огурцов свежих с маслом, кг	60	520,40	31,89	18,84	56,09	244,59	0,64	12,19	6,36	129,50	157,55	399,41
Гуляш из курицы, кг	90	59,88	0,38	6,05	56,09	244,59	0,64	12,19	6,36	129,50	157,55	399,41
Горошница, кг	150	143,59	16,89	5,86	6,42	1,62	0,02	3,78	0,28	10,73	7,65	16,64
Чай лимонный с сахаром, кг	200	253,48	14,10	6,81	34,91	48,98	0,55	5,47	1,29	20,11	65,37	134,71
		63,44	0,53	0,12	14,77	0,14	0,00	2,94	0,08	14,69	11,08	20,71