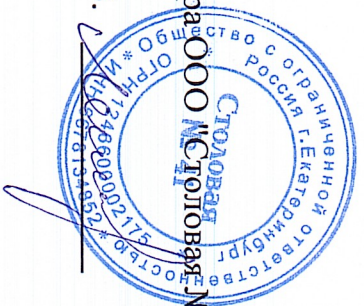


Утверждаю

Согласовано

И.О. Директора ООО «Столовая №41»

Лепилина И.В.



Директор МАОУ СОШ № 123

Старикова О.В.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

Плановое меню по категории питающихся

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

Категория питающихся: 1-4 классы

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

| Организация | № рецепта | Вес порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | A | B1 | C | Fe | Ca | Mg | Фосфор | |
|--|---|---|--------|--------|-------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 нед. Понедельник Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром 10/15/25, порц | 505 | 590,37 | 14,67 | 27,24 | 72,33 | 206,05 | 0,23 | 19,03 | 1,62 | 235,23 | 75,60 | 333,20 | |
| | Каша пшеничная молочная с маслом, кг | 50 | 213,00 | 5,84 | 14,94 | 14,58 | 108,75 | 0,03 | 19,03 | 0,03 | 110,15 | 7,60 | 98,45 | |
| | Хлеб ржаной, кг | 230 | 371,27 | 8,83 | 12,30 | 56,23 | 97,30 | 0,20 | 0,20 | 1,59 | 125,08 | 68,00 | 234,75 | |
| | Хлеб ржаной, кг | 25 | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 | |
| | Кисель с витаминами "Витлошка", кг | 200 | 22,50 | | | 5,75 | 0,03 | 0,08 | 5,03 | | | | | |
| | 1 нед. Вторник Завтрак | Пудинг из творога со сгущенкой 130/20, кг | 500 | 558,34 | 21,81 | 13,80 | 90,47 | 101,34 | 0,17 | 4,93 | 1,18 | 133,26 | 28,10 | 207,79 |
| | Чай с сахаром, кг | 150 | 316,32 | 17,47 | 12,38 | 35,86 | 98,34 | 0,01 | 0,13 | 0,36 | 104,11 | 9,85 | 149,29 | |
| | Фрукт, кг | 200 | 61,52 | 0,20 | 0,05 | 15,07 | | 0,03 | 0,10 | 0,02 | 0,15 | 6,00 | 5,00 | 11,00 |
| | Батон витаминизированный, кг | 100 | 52,00 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | | 0,03 | 4,60 | 0,10 | 0,70 | 6,00 | 5,00 | 11,00 |
| | Хлеб ржаной, кг | 25 | 72,00 | 2,08 | 0,88 | 14,25 | | 0,03 | 0,10 | 0,02 | 0,10 | 4,75 | 3,25 | 16,25 |
| 1 нед. Среда Завтрак | Хлеб ржаной, кг | 25 | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 | |
| Котлета домашняя, кг | 540 | 601,49 | 27,03 | 15,63 | 87,04 | 47,02 | 0,49 | 7,04 | 2,39 | 58,13 | 66,23 | 308,47 | | |
| Макаронные изделия отварные (масло слив), кг | 100 | 207,39 | 20,23 | 9,17 | 9,97 | 4,13 | 0,38 | 1,33 | 0,86 | 23,98 | 28,91 | 201,66 | | |
| Соус томатный, кг | 150 | 210,24 | 6,08 | 4,97 | 34,75 | 36,04 | 0,05 | 2,19 | 0,62 | 10,04 | 24,67 | 88,09 | | |
| Чай лимонный с сахаром, кг | 40 | 36,07 | 0,64 | 2,07 | 3,82 | 7,61 | 0,01 | 3,68 | 0,33 | 4,00 | 4,64 | 10,46 | | |
| Батон витаминизированный, кг | 200 | 61,76 | 0,25 | 0,06 | 14,77 | | 0,03 | 0,10 | 0,06 | 1,90 | 0,54 | 1,08 | | |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 72,00 | 2,08 | 0,88 | 14,25 | 0,07 | 0,03 | 0,30 | 0,64 | 18,25 | 10,00 | 31,25 | | |
| 1 нед. Четверг Завтрак | Хлеб ржаной, кг | 25 | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 | |
| Бутерброд с маслом сливочным 10/25, порц | 510 | 561,28 | 15,15 | 21,16 | 88,72 | 167,58 | 0,08 | 0,30 | 0,64 | 189,58 | 63,07 | 226,46 | | |
| Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг | 35 | 159,60 | 2,10 | 10,82 | 88,72 | 167,58 | 0,08 | 0,30 | 0,64 | 189,58 | 63,07 | 226,46 | | |
| Напиток из цикория с молоком, кг | 150 | 225,34 | 5,08 | 6,68 | 14,25 | 84,00 | 0,03 | 0,12 | 0,62 | 76,16 | 5,15 | 16,55 | | |
| Йогурт 125г, шт | 200 | 105,09 | 2,97 | 1,78 | 19,34 | 25,20 | 0,05 | 0,18 | 0,02 | 108,27 | 9,99 | 82,89 | | |
| 1 нед. Пятница Завтрак | Йогурт 125г, шт | 125 | 71,25 | 5,00 | 1,88 | 17,88 | | 0,16 | 5,02 | 2,60 | 216,00 | 42,05 | 352,75 | |
| Омлет натуральный, кг | 500 | 476,90 | 20,21 | 17,37 | 60,59 | 189,80 | 0,16 | 5,02 | 2,60 | 216,00 | 42,05 | 352,75 | | |
| Чай с молоком, кг | 150 | 209,88 | 14,23 | 14,96 | 3,58 | 172,80 | | 0,12 | 1,79 | 126,85 | 18,30 | 248,25 | | |
| Фрукт, кг | 200 | 86,52 | 1,85 | 1,04 | 17,47 | 14,00 | | 0,20 | 0,02 | 60,15 | 5,50 | 46,00 | | |
| Батон витаминизированный, кг | 100 | 52,00 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 3,00 | | 4,60 | 0,10 | 6,00 | 5,00 | 11,00 | | |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 72,00 | 2,08 | 0,88 | 14,25 | | | 0,03 | 0,10 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | | |
| Хлеб ржаной, кг | 25 | 56,50 | 1,80 | 0,33 | 11,48 | | | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 18,25 | 10,00 | 31,25 | |

