

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся из числа детей с ограниченными возможностями здоровья
в осенне-зимний период 2023 г

День недели	1 Неделя														
	Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2	
понедельник	Сб. Москва №12	Огурец свежий в нарезке*	8,34	60	0,48	3,05	1,56	84	13,8	8,4	0,38	9	0	0,03	0,03
	Сб.Москва № 447	Макароны отварные	21,45	200/5	13,61	15,13	49,5	365,4	214,5	40,04	1,3	2,81	0,12	0,18	0,16
	54-2гн	Чай с сахаром	1,80	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2,16	30	1,86	0,26	9,62	45,4	6	4,2	0,27	0	0	0,03	0,03
		ИТОГО :	33,75	515	16,15	18,44	67,18	521,6	238,8	56,44	2,68	12,21	0,15	0,24	0,28
	Сб. Москва№492	Плюшка Оренбургская	5,77	50	4,33	7,32	29,15	200	12,1	6,67	0,62	0	0,01	0,06	0,05
54-2гн	Чай с сахаром	1,80	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01	
	ИТОГО :	41,32		20,68	25,76	102,8	748,4	255,4	66,91	4,03	12,61	0,19	0,3	0,34	
вторник	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская с/с	30,49	90/30	10,8	7,2	8,16	67,2	85,7	23,2	1,2	0,6	0,06	0,06	0,1
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	17,11	150	4,32	11,46	39,4	286	128,7	30,98	1,03	9,1	0,08	0,2	0,15
	Сб.Москва №383	Кисель плодово-ягодный	6,90	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0,03	3,3	0	0	0,06
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2,52	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0	0,01
		ИТОГО :	57,02	500	17,29	18,96	68,74	524,2	221,6	59,08	2,57	13	0,17	0,26	0,32
	сб.Москва № 483	Булка Дорожная	6,1	50	3,56	7,42	28,5	193	9,12	6,15	0,48	0	0	0,06	0,03
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6,42	180	0	0	9,98	104	0,2	0	0,9	10,3	0	0	0
	ИТОГО :	69,54		20,85	26,38	107,2	821,2	230,9	65,23	3,95	23,3	0,17	0,32	0,35	
среда	Сб. Москва № 90	Бутерброд с сыром	16,21	20/ 40	7,7	7	19,62	137,3	176,8	18,5	0,52	2,32	0,04	0,07	0,08
	54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	18,53	200	6,84	7,8	33	207,9	117	23	1,8	1,58	0,04	0,07	0,14
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	4,14	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,6	10,3	0,09	0,01	0,07
	пром.	Фрукт*** (мандарин)	18,48	70	0,8	0	8,6	111,3	35	11	0,23	0,38	0	0,06	0,03
		ИТОГО :	57,36	525	16,94	15,9	69,92	507,4	385,8	62,4	3,15	14,58	0,17	0,21	0,32
	сб.Москва №480	Булка ванильная	5,69	50	4,22	5,14	27,31	172,8	14,23	10,74	0,68	0,74	0	0,08	0,05
54-2гн	Чай с сахаром	1,80	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01	
	ИТОГО :	64,85		21,36	21,04	103,7	707	404,5	76,94	4,56	15,72	0,2	0,29	0,38	
четверг	сб. Москва № 220	Куры тушеные с овощами	46,33	120	12,38	9,7	13,08	196,5	37,1	23,5	1,3	8,15	0,07	0,08	0,18
	сб. Москва № 449	Рис припущенный	14,92	150	3,61	7,8	34,3	221,5	166	27,8	0,75	3,6	0,06	0,15	0,03
	Сб.Москва № 422	Кофейный напиток с молоком	9,97	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65	0,01	0,02	0,07
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2,16	30	1,86	0,26	9,62	45,4	6	4,2	0,27	0	0	0,03	0,03
		ИТОГО :	73,38	500	19,25	19,36	79,31	568,4	269,5	62,5	2,41	12,4	0,14	0,28	0,31
	Сб. Москва№492	Плюшка Оренбургская	5,77	50	4,33	7,32	29,15	200	12,1	6,67	0,62	0	0,01	0,06	0,05
	54-2гн	Чай с сахаром	1,80	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01
	ИТОГО :	80,95		23,78	26,68	114,96	795,2	286,1	72,97	3,76	12,8	0,18	0,34	0,37	
пятница	сб Москва№355	Сырники из творога с джемом**	69,00	150/20	15,53	17,9	33,67	374,1	173	34,8	1,07	0,3	0,07	0,17	0,15
	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	6,39	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,77	0,03	0,07	0,01	0,07
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2,16	30	1,86	0,26	9,62	45,4	6	4,2	0,27	0	0	0,03	0,03
	пром.	Фрукт *** (яблоко)	15,60	100	0,04	0	15,74	105,6	34	13	1,5	12,6	0	0,04	0,09
		ИТОГО :	93,15	530	19,03	19,26	67,73	576	270	61,9	3	12,93	0,14	0,25	0,34
	сб москва№528	Сдоба фигурная	4,90	50	6,7	8,2	43,6	186,5	16,7	11,52	0,72	0,84	0	0,09	0,06
54-2гн	Чай с сахаром	1,80	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01	
	ИТОГО :	99,85		25,93	27,46	117,8	789,3	291,2	77,22	4,45	14,17	0,17	0,34	0,41	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		356,51		112,6	127,3	546,57	3861	1468	359,27	20,75	78,6	0,91	1,59	1,51	
Средняя в день		71,30		22,52	25,46	109,3	772,2	293,6	71,85	4,15	15,72	0,18	0,32	0,30	

|