

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в период 2023-2024 гг.

Возрастная категория с 12 лет

День недели	1 неделя				Обед										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2	
понедельник	Единый сб№20	Салат из помидоров и перца*	20,43	100	1	6,1	4,3	75,83	65	16	2	13,7	0	0,05	0,08
	Сб.Москва №118	Суп картофельный с горохом	12,52	250	5,4	4,14	20,2	158,7	70,6	25,05	0,4	1,3	0,15	0,12	0,11
	Сб.Москва №208	Плов из птицы (без кости)	109,46	300	20,5	20,3	53,6	483,6	190,7	32,8	1,6	3	0,13	0,2	0,28
	сб. 2004 № 631	Компот из плодов свежих(яб,ап)	7,90	180	0,03	0,03	13,2	70,4	1,8	3,15	0,8	3,8	0,01	0,02	0,03
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	4,34	60	2,92	0,51	19,2	90,7	12	8,4	0,5	0	0	0,06	0,04
	Пр. производство	Хлеб ржаной	2,75	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
		ИТОГО :	157,4	930	31,5	31,38	130,4	947,73	397,3	103,8	5,9	21,8	0,29	0,49	0,56
вторник	Сб.Москва №45	Салат из белокачанной капусты *	9,3	100	1,13	5,06	6,03	76,6	87,2	8,1	0,54	12,1	0	0,03	0,05
	Единый сборник№96	Борщ с фасолью и картофелем со сметан	14,42	250/5	3,58	4,6	23,3	136,2	43,4	27,7	1,4	9,22	0,16	0,09	0,1
	сб рецеп2017№282	Оладьи из печени в соусе	60,19	120	16,99	12,96	16,7	204	169,9	33,5	1,8	2,5	0,09	0,18	0,2
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая	11,92	180	3,79	7,03	27,7	264,5	20,6	4,5	0,1	0	0,01	0,04	0,14
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6,42	180	0,18	0,045	13,51	51,3	4,73	4,4	0,5	0,09	0	0	0,01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	4,34	60	2,92	0,51	19,2	90,7	12	8,4	0,53	0	0	0,06	0,04
	Пр. производство	Хлеб ржаной	2,75	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
	ИТОГО :	109,34	985	30,49	30,505	126,34	891,8	418,1	105	5,47	18,91	0,26	0,44	0,56	
среда	Сб.репс2004 №25	Салат Степной с свежим огурцом*	14,13	100	1,33	5,1	13,8	61,6	76,8	11,3	0,13	6,5	0,02	0,06	0,07
	Сб.Москва №128	Суп Крестьянский	11,64	250	2,05	5	21,3	101	63,5	20,8	0,68	10	0,06	0,1	0,1
	Сб.Москва №157	Ежики мясные в соусе	89,12	150	18,2	15,1	30,4	290	114,5	32,6	2,37	0	0,15	0,18	0,2
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	17,62	180	4,8	5,4	12,6	216	19,6	3,6	0,05	0	0,07	0,04	0,12
	Сб.Уфа2014 №699	Напиток апельсиновый	8,13	180	0,18	0,19	13,97	61,2	68,04	4,37	1,09	7,11	0	0,01	0,01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	4,34	60	2,92	0,51	19,2	90,7	12	8,4	0,53	0	0	0,06	0,04
	Пр. производство	Хлеб ржаной	2,75	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
	ИТОГО :	147,73	960	31,38	31,6	131,17	889	411,64	99,47	5,45	23,61	0,3	0,49	0,56	
четверг	сб Москва№ 56	Салат из моркови с огурцом и зел. горош	17,95	100	1,32	5,03	4,1	100	26,1	12,7	0,63	2,1	0,06	0,07	0,06
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	13,52	250	2,7	4,35	15,3	140,5	72,4	21,6	0,52	5,2	0,05	0,12	0,07
	Сб.Москва №210	Рагу из птицы	90,47	300	20,1	20,9	61,2	480,4	195,2	38	2,7	6,9	0,1	0,19	0,3
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	4,14	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	01.00	0,6	10,3	0,09	0,01	0,07
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	4,34	60	2,92	0,51	19,2	90,7	12	8,4	0,53	0	0	0,06	0,04
	Пр. производство	Хлеб ржаной	2,75	40	1,9	0,3	19	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
		ИТОГО :	133,17	957	30,54	32,19	127,5	931	419,9	99,1	5,58	24,5	0,3	0,49	0,56
пятница	Сб. Москва №38	Салат Школьные годы*	18,1	100	1,33	5,1	13,8	61,6	76,8	11,3	0,13	9,5	0,02	0,06	0,07
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	13,94	250/5	1,91	5,6	12,1	88,5	91,4	20,5	0,5	5,66	0,1	0,12	0,15
	Ед.сборник № 364	Котлета мясо-картофельная с соусом	67,78	100	15,1	16,2	14,05	220,9	131,1	18,7	2,17	6,89	0,09	0,19	0,22
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	14,28	180	6,58	5,1	45,4	253,8	46,1	26,5	1,1	0	0,04	0,02	0,06
	Сб.Москва №383	Кисель плодово-ягодный	6,2	180	0	0	8,98	107,1	0,18	0	0,02	0,03	0	0	0
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	4,34	60	2,92	0,51	19,2	90,7	12	8,4	0,53	0	0	0,06	0,04
	Пр. производство	Хлеб ржаной	2,75	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
	ИТОГО :	127,39	965	29,74	31,72	133,43	891,1	414,78	103,8	5,5	22,08	0,25	0,49	0,56	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	675,03		153,65	157,4	648,84	4550,6	2061,7	511,17	27,9	110,9	1,4	2,4	2,8	
	Средняя в день	135,01		30,73	31,479	129,77	910,13	412,34	102,23	5,58	22,18	0,28	0,48	0,56	

