

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в осенне-зимний период 2022-2023 гг.

Возрастная категория с 7 до 11лет

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*	12,26	60	0,6	3,66	2,6	45,5	39	9,6	1,2	11,2	0	0,04	0,06
	Сб.Москва №118	Суп картофельный с горохом	10,02	200	4,39	3,79	17,79	127	60,46	23,24	0,3	1,03	0,12	0,11	0,09
	сб. Москва № 208	Плов из птицы (без кости)	58,69	200	18,3	19,61	51,03	432,1	180,72	29,77	0,9	2,3	0,1	0,18	0,24
	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	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,72	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
		<b>ИТОГО :</b>	<b>93,84</b>		<b>26,68</b>	<b>27,64</b>	<b>111,47</b>	<b>785,81</b>	<b>332,98</b>	<b>83,56</b>	<b>4</b>	<b>18,33</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>0,46</b>
вторник	Сб.Москва №45	Салат из белокачаной капусты*	5,58	60	0,92	3,04	5,42	52	80,97	6,58	0,3	9,08	0	0,02	0,03
	Единый сборник№96	Борщ с фасолью и картофелем со сметан	11,88	200/5	2,94	3,7	18,76	118	36,2	25,4	0,9	7,38	0,13	0,08	0,09
	Сб.рецепт2017 № 282	Оладьи из печени в соусе	52,19	100	14,16	10,8	13,89	170	141,66	28,1	1,5	2,12	0,07	0,16	0,18
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая	9,93	150	3,16	6,61	23,08	220,45	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,03	0,13
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6,42	180	0,18	0,045	13,51	51,3	4,73	01.00	0,5	0,09	0	0	0,01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,72	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	<b>ИТОГО :</b>	<b>90,97</b>		<b>24,72</b>	<b>24,75</b>	<b>101,51</b>	<b>722,56</b>	<b>331,79</b>	<b>85,64</b>	<b>4,1</b>	<b>18,67</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>0,48</b>	
среда	Сб.рецепт2004 №25	Салат Степной с свежим огурцом*	8,48	60	0,98	3,06	9,48	43	52,1	9,8	0,08	5,7	0,01	0,05	0,06
	Сб.Москва №128	Суп Крестьянский	9,31	200	1,64	4,34	19,51	80,8	50,81	18,3	0,5	8,01	0,05	0,08	0,08
	Сб.Москва №157	Ежики мясные в соусе	53,48	90	13,95	12,09	21,83	234,4	98,69	25,57	1,36	0	0,09	0,15	0,17
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	14,68	150	4,27	4,5	10,56	180	16,35	2,8	0,04	0	0,06	0,03	0,11
	Сб.Уфа 2014 № 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	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,72	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	<b>ИТОГО :</b>	<b>99,05</b>		<b>24,38</b>	<b>24,73</b>	<b>102,2</b>	<b>710,21</b>	<b>336,99</b>	<b>78,64</b>	<b>3,87</b>	<b>20,82</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,47</b>	
четверг	сб Москва№56	Салат из моркови с огурцом и зел горош*	10,77	60	0,79	3,03	3,38	60	21,66	7,6	0,38	1,34	0,05	0,04	0,05
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	10,82	200	2,18	3,65	13,6	112,4	66,17	17,3	0,34	4,2	0,04	0,1	0,06
	Сб.Москва №210	Рагу из птицы	71,28	230	16,94	17,88	58,1	391	185,72	29,13	1,59	5,34	0,06	0,15	0,26
	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	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,72	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
		<b>ИТОГО :</b>	<b>101,98</b>		<b>24,87</b>	<b>26,21</b>	<b>110,63</b>	<b>725,11</b>	<b>381,55</b>	<b>81,73</b>	<b>3,71</b>	<b>21,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>0,48</b>
пятница	сб Москва № 38	Салат Школьные годы*	10,86	60	0,71	3,07	2,12	89	79,25	9,5	0,4	12,8	0,05	0,02	0,02
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	12,89	200/5	1,58	4,3	9,76	75,2	83,95	18,9	0,3	4,8	0,08	0,11	0,12
	Ед.сборник № 364	Котлета мясо-картофельная с соусом	67,78	100	13,6	14,7	15,8	154,4	122,4	14,6	1,3	2,4	0,05	0,14	0,2
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	11,9	150	5,48	4,98	37,87	211,5	40,95	24,58	0,9	0	0,03	0,02	0,05
	Сб.Москва №383	Кисель плодово-ягодный	6,20	180	0	0	8,98	107,1	0,18	0	0,02	0,03	0	0	0
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	1,8	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,72	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	<b>ИТОГО :</b>	<b>114,60</b>		<b>24,73</b>	<b>27,6</b>	<b>101,38</b>	<b>748,01</b>	<b>377,73</b>	<b>80,88</b>	<b>3,72</b>	<b>20,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	
	<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>500,44</b>		<b>125,38</b>	<b>130,93</b>	<b>527,19</b>	<b>3691,7</b>	<b>1761</b>	<b>410,45</b>	<b>19,4</b>	<b>99,03</b>	<b>1,1</b>	<b>1,9</b>	<b>2,32</b>	
	Средняя в день	100,09		25,076	26,185	105,44	738,34	352,21	82,09	3,88	19,806	0,22	0,38	0,46	

