

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся в период 2023-2024 гг.
возрастная категория с 12 лет

День недели		1 Неделя			Завтрак										
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	Сб. Москва №59	Салат из свежих огурцов*	20,05	100	0,8	5,03	2,94	134,7	23	14	1,4	12	0	0,05	0,08
	Сб.Москва № 447	Макароны с сыром	34,15	210/15	13,61	15,13	49,5	365,4	214,5	40,04	1,3	2,81	0,12	0,18	0,16
	сб. Москва № 433	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	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
		ИТОГО :	59,61	577	18,31	20,61	76,97	583,1	252	64,84	4,5	15,21	0,15	0,28	0,32
вторник	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская	30,49	100	12	8	9,07	74,7	95,2	25,8	1,33	0,7	0,07	0,07	0,11
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	22,84	200	5,76	13,28	52,5	385,3	171,6	47,31	1,37	12,13	0,11	0,23	0,16
	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	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
		ИТОГО :	63,84	550	21,46	21,73	89,58	635,2	277	80,11	3,81	16,13	0,18	0,35	0,4
среда	сб. Москва № 84	Бутерброд горячий с сыром	19,65	55	6,68	6,9	21,42	163,8	64,2	10,45	0,21	0,12	0,02	0,1	0,05
	54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	23,16	250	9,55	10,75	41,25	259,9	143,3	28,7	2,56	1,97	0,06	0,11	0,18
	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	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	3,38	0	0,06	0,03
		ИТОГО :	65,43	555	18,63	18,75	79,97	585,9	299,5	60,05	3,6	15,77	0,17	0,28	0,33
четверг	сб. москва№ 207	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	19,90	200	4,53	10,4	40,7	295,3	181,3	37,1	1,8	5,2	0,12	0,2	0,04
	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	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
		ИТОГО :	79,81	570	22,01	22,15	94,12	653	288,8	74,6	3,64	14	0,2	0,35	0,36
пятница	сб Москва№357	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	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,07	0,07
	Пром.	Фрукт (яблоко)***	28,08	180	0,04	0	15,74	105,6	34	13	1,5	14,6	0,08	0,04	0,09
		ИТОГО :	107,08	620	20,87	19,45	76,6	586,8	274	64,7	3,79	14,93	0,22	0,29	0,38
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	375,77		101,3	102,7	417,2	3044	1391	344,3	19,34	76,04	0,92	1,55	1,79
		Средняя в день	75,15		20,26	20,54	83,45	608,8	278,3	68,86	3,9	15,21	0,18	0,3	0,358