

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в осенне-зимний период 2023-24 гг.

возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели		1 Неделя			Завтрак										
		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 № 265	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
	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
		<b>ИТОГО :</b>	<b>46,45</b>	<b>515</b>	<b>16,15</b>	<b>18,44</b>	<b>67,18</b>	<b>521,6</b>	<b>238,8</b>	<b>56,44</b>	<b>2,68</b>	<b>12,21</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>
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
		<b>ИТОГО :</b>	<b>57,02</b>	<b>500</b>	<b>17,29</b>	<b>18,96</b>	<b>68,74</b>	<b>524,2</b>	<b>221,6</b>	<b>59,08</b>	<b>2,57</b>	<b>13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</b>
среда	Сб. Москва № 84	Бутерброд горячий с сыром	18,58	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	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
		<b>ИТОГО :</b>	<b>59,73</b>	<b>525</b>	<b>15,92</b>	<b>15,8</b>	<b>71,72</b>	<b>533,9</b>	<b>273,2</b>	<b>54,35</b>	<b>2,84</b>	<b>12,38</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>
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	2,52	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0	0,01
		<b>ИТОГО :</b>	<b>73,74</b>	<b>500</b>	<b>19,56</b>	<b>19,4</b>	<b>80,89</b>	<b>575</b>	<b>270,5</b>	<b>63,2</b>	<b>2,45</b>	<b>12,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>
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)	28,08	180	0,04	0	15,74	105,6	34	13	1,5	12,6	0	0,04	0,09
		<b>ИТОГО :</b>	<b>105,63</b>	<b>530</b>	<b>19,03</b>	<b>19,26</b>	<b>67,73</b>	<b>576</b>	<b>270</b>	<b>61,9</b>	<b>3</b>	<b>12,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>
		<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>342,57</b>		<b>87,95</b>	<b>91,86</b>	<b>356,3</b>	<b>2731</b>	<b>1274</b>	<b>295</b>	<b>13,54</b>	<b>62,92</b>	<b>0,78</b>	<b>1,24</b>	<b>1,52</b>
		Средняя в день	<b>68,51</b>		<b>17,59</b>	<b>18,37</b>	<b>71,25</b>	<b>546,1</b>	<b>254,8</b>	<b>58,99</b>	<b>2,7</b>	<b>12,58</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>0,304</b>

\* овощи в нарезке и салаты - допускается выдача иных овощей или салатов посезонно

\*\* допускается выдача различных фруктовых джемов и повидло.

\*\*\* допускается выдача иных фруктов

\*\*\*\* допускается замена на блюдо Рагу из овощей