

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

День недели		2 неделя													
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	24,96	200	12,6	14,3	39,3	272,9	139	33	1,85	1,52	0,04	0,18	0,17
	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
	Рецептура№88 пр пром.	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
		Фрукт*** (мандарин)	18,48	70	0,8	0	8,6	111,3	35	11	0,23	0,38	0	0,06	0,03
		ИТОГО :	49,74	500	16,86	15,66	66,22	480,5	237	58,1	2,95	12,2	0,13	0,28	0,3
	Сб рецептур№260	Булочка Школьная	4,57	50	3,95	4,23	29,07	171	10,36	6,29	0,53	0	0,01	0,06	0,03
	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 :	56,11		21,01	19,89	101,8	678,3	251,9	68,19	4,21	12,6	0,17	0,34	0,34	
вторник	54-25м	Курица тушеная с морковью	51,84	100	8,2	11,98	18,57	219	125	30,45	1,4	11,86	0,09	0,08	0,13
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	11,92	180	4,21	3,81	30,77	213,9	22,97	5,03	0,13	0	0,01	0,14	0
	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	6,39	200	3,33	2,9	13,8	94	111,3	22,1	0,65	0,7	0,02	0,03	0,14
	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 :	72,31	510	17,6	18,95	72,76	572,3	265,3	61,78	2,45	12,56	0,12	0,28	0,3
	сб.Москва №528	Сдоба фигурная	4,9	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 :	79,01		22,02	24,09	106,6	771,9	284	76,32	3,86	13,7	0,15	0,36	0,36	
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
	Сб. Москва № 327	Каша молочная "Дружба"	19,07	200/5	5,92	9,75	32,37	257,7	85,24	35,45	1,76	7,9	0,06	0,13	0,16
	Сб. Москва № 383	Кисель плодово-ягодный	6,90	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0,08	3,3	0	0	0
	Пр. производство	Печенье	6,70	36	1,8	2,4	11,6	70,8	4,8	7,2	0,36	0	0,04	0,04	0,05
		ИТОГО :	48,88	501	15,42	19,15	73,57	584,8	267	61,15	2,72	13,52	0,14	0,24	0,29
	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
	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 :	56,78		19,18	26,57	108,6	804,6	280,7	71,1	3,93	13,92	0,17	0,3	0,33	
четверг	Сб. Москва № 364	Омлет из яиц	48,21	150	16,05	18,38	51,5	387,7	230,2	42,1	0,8	3,3	0,11	0,21	0,23
	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 Пром.	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
		Фрукт (яблоко)***	23,4	150	0,03	0	13,12	87,99	28,3	10,8	1,1	10,5	0	0,03	0,08
		ИТОГО :	75,57	530	18,14	18,64	80,74	547,9	269	60,9	2,9	14,2	0,14	0,27	0,35
	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 :	83,14		22,67	25,96	116,4	774,7	285,6	71,37	4,25	14,6	0,18	0,33	0,41	
пятница	Сб.Москва № 157	Ежики мясные в соусе	53,48	90	8,2	11,98	18,57	219	125	22,45	1,01	2,9	0,05	0,06	0,1
	Сб.Москва№ 385	Каша ячневая вязкая	9,86	180	7,14	6,35	29,65	212	141,1	30,09	0,8	6,9	0,1	0,16	0,2
	сб. 2004 № 631	Компот из плодов свежих(яб,ап)	8,78	200	0,03	0,03	14,78	73,19	1,88	3,5	0,86	4,2	0,01	0,02	0,03
	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 :	74,28	50	17,23	18,62	72,62	549,6	274	60,24	2,94	14	0,16	0,27	0,36
	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 :	81,77		19,29	18,88	88,74	621,8	284,5	68,24	3,94	14,4	0,19	0,3	0,4	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	356,81		104,2	115,4	522,1	3651	1387	355,22	20,19	69,22	0,86	1,63	1,84	
	Средняя в день	71,362		20,83	23,08	104,4	730,3	277,3	71,04	4,04	13,84	0,17	0,33	0,37	