

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

Возрастная категория с 12 лет

День недели		2 неделя			Обед										
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	Сб.Москва №45	Салат из белокочанной капусты *	9,3	100	1,13	4,06	6,03	56,6	47,2	8,1	0,5	7,1	0	0,03	0,05
	Сб.Москва №103	Рассольник Ленинградский со сметаной	17,77	250/5	3,51	5,4	16	112,3	91,5	24,9	1,2	10,1	0,11	0,15	0,09
	Сб.Москва №205	Биточки рубленные из птицы в соусе	61,71	150	16,7	15,4	30,1	261,5	162,4	18,3	1,48	7	0,1	0,14	0,24
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	14,28	180	5,3	5,1	45,4	253,8	50,1	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	0,5	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 :	116,35	965	31,46	30,77	133,3	950,5	420	105	5,4	24,23	0,25	0,44	0,50	
вторник	Единый сборник№15	Салат из свежих огурцов с луком	18,87	100	0,98	5,6	0,6	68	67,3	10,3	0,53	4,83	0	0,03	0,1
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	13,94	250/5	1,91	6,6	12,1	93,5	104,4	24,7	0,37	6	0,1	0,13	0,13
	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская	32,27	100	13,5	11,6	10,2	256,4	41,5	21,1	0,7	4	0,08	0,12	0,2
	Сб. Москва № 443	Картофельное пюре	20,53	180	23,1	6,72	61,7	187,2	119,4	13,8	1,23	4,7	0,1	0,1	0,05
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6,42	180	0	0	8,98	93,6	18	0	1,1	4,7	0	0	0
	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 :	99,12	955	30,81	31,33	132,7	857,9	419,8	96,7	5,03	24,23	0,28	0,48	0,54	
среда	Сб.Москва №37	Салат "Студенческий"	18,02	100	3,1	8,5	8,98	104,3	21,56	18,3	1	10,03	0,03	0,06	0,08
	Сб.рец1982№108	Суп картофельный с клецками	13,52	250	5,3	4,1	36,12	112,9	78,21	18	0,01	3,2	0,16	0,1	0
	сб. Москва № 191	Тефтели из говядины в соусе	72,04	160	13,4	12,4	25,2	266	212,8	38	2,16	6,5	0,07	0,13	0,25
	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. Уфа 2014 № 699	Напиток апельсиновый	8,13	180	0	0	8,98	93,6	18	0	1,1	4,7	0	0	0
	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 :	136,42	970	31,42	31,21	131	952	419,4	104,7	5,42	24,43	0,33	0,43	0,51	
четверг	Сб. Москва №38	Салат Школьные годы	18,1	100	0,92	5,01	3,23	98,02	22,1	10,3	0,6	13,4	0,06	0,03	0,03
	Единый сборник№96	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	14,42	250/5	3,58	4,6	23,3	136,2	43,4	30,2	0,3	4,8	0,14	0,09	0,1
	54-2м	Гуляш из говядины	121,01	120	17,56	13,45	4,85	304,6	52,2	26,9	0,8	2,1	0,03	0,08	0,2
	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	14,05	180	3,89	6,2	38,6	187,2	102,4	19,7	1,2	0	0,03	0,05	0,04
	Сб. 2004 № 631	Компот из плодов свежих (яб, ап)	7,90	180	0,72	0,92	13,64	45,6	75,3	3,6	1,4	4,2	0	0,08	0,06
	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
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	21,84	140	0,68	0	6,02	44,1	20,5	0,7	0,17	0	0	0,09	0,05	
	ИТОГО :	204,41	975	32,17	30,99	128,7	974,9	385,1	103,2	5,57	24,5	0,26	0,49	0,54	
пятница	сб Москва № 61	Салат из свежих помидор	20,77	100	1	8,1	3,2	100	20,1	17,6	0,9	10,3	0	0,05	0,05
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	13,52	250	2,7	4,36	15,3	140,5	72,7	21,6	0,52	5,2	0,08	0,12	0,1
	сб.Москва №220	Куры тушеные с овощами	61,79	120	15,44	11,79	34,53	228,7	174,3	28,91	1,41	4,2	0,18	0,14	0,13
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая	11,92	180	3,79	7,03	27,7	264,5	20,6	4,5	0,18	0	0,01	0,04	0,14
	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	4,14	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	0,9	2,9	0	0	0,01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	4,34	60	2,92	0,51	19,2	90,7	12	8,4	0,5	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 :	119,23	997	28,01	32,14	115,1	951,9	364,9	104,7	5,01	22,6	0,27	0,45	0,49	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	675,53		153,9	156,4	640,8	4687	1680	514,3	26,43	120	1,39	2,29	2,58	

Средняя в день

135,1

30,77

31,29

128,2

937,4

336

102,9

5,29

24

0,28

0,46

0,52

