

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

Возрастная категория с 7 до 11лет

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*	5,58	60	0,87	2,08	3,13	40	23,39	12,29	0,71	5,17	0,01	0,02	0,04
	Сб.Москва №103	Рассольник Ленинградский со сметаной	14,57	200/5	3,06	4,4	14,1	106,4	80,8	21,6	1	9,19	0,09	0,12	0,07
	Сб.Москва №205	Биточки рубленые из птицы в соусе	49,37	120	15,38	13,17	28,9	243,6	159,5	15,04	1,1	6,28	0,08	0,11	0,19
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	11,9	150	3,65	4,98	25,88	211,5	49,95	14,59	0,09	0	0,03	0,1	0,08
	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	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
	ИТОГО :	92,59		26,32	25,18	107,8	819,4	364,9	81,32	3,72	20,67	0,21	0,42	0,42	
вторник	Единый сборник № 15	Салат из свежих огурцов с луком*	11,32	60	0,59	3,6	0,36	40,8	40,4	7,8	0,32	3,5	0	0,02	0,09
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	12,89	200/5	1,58	5,3	9,76	75,2	83,95	18,9	0,3	4,8	0,08	0,11	0,12
	Ед. сборник № 308	Котлета рыбная любительская	29,07	90	15,34	10,47	22,9	230,8	37,32	19,04	0,6	3,6	0,07	0,1	0,18
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	17,11	150	3,24	5,6	32,5	156	99,5	11,5	1,03	3,9	0,08	0,09	0,04
	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	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
	ИТОГО :	81,78		24,11	25,52	101,4	707,2	330,2	75,04	4,15	20,5	0,23	0,39	0,47	
среда	Сб.Москва №37	Салат "Студенческий"*	10,81	60	2,13	7,15	5,39	95	18,94	14,21	0,61	8,42	0,02	0,05	0,06
	Сб.рец1982№108	Суп картофельный с клецками	10,82	200	4,86	3,65	28,9	98,3	65,77	15,04	0,01	2,6	0,15	0,09	0
	сб. Москва № 191	Тефтели из говядины в соусе	43,71	100	11,52	11,5	20,2	237,5	170,3	31,2	1,73	5,2	0,06	0,12	0,23
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	14,68	150	4,27	4,8	10,76	180	16,35	2,8	0,04	0	0,01	0,03	0,11
	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	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
	ИТОГО :	93,12		26,14	27,65	101,1	815,2	340,4	81,05	4,29	20,92	0,24	0,36	0,44	
четверг	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
	Единый сборник№96	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	11,88	200/5	2,94	3,7	18,76	118	36,4	25,4	0,9	4,38	0,13	0,08	0,09
	54-2м	Гуляш из говядины	96,77	90	14,18	14,7	3,64	208,8	68,5	21,7	1,2	1,3	0,02	0,07	0,18
	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	11,71	150	4,42	4,25	30,45	187,1	19,5	17,25	0,3	0	0,02	0,04	0,03
	Сб. 2004г № 631	Компот из плодов свежих (яб, ап)	7,9	180	0,72	0,92	18,64	45,6	75,3	3,6	1,4	7	0	0,08	0,06
	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
	ИТОГО :	144,09		26,33	27,19	100,5	759,3	330	95,25	5,00	20,48	0,22	0,36	0,42	
пятница	Сб.Москва № 61	Салат из свежих помидор*	12,46	60	0,65	3,08	2,76	60	72,08	10,61	0,5	1,1	0,01	0,07	0,01
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	10,82	200	2,18	3,65	33,6	112,4	66,17	17,3	0,34	2,2	0,04	0,1	0,06
	сб. Москва № 220	Куры тушеные с овощами	46,33	120	12,38	9,7	13,08	196,5	87,1	23,5	1,3	6,15	0,07	0,08	0,18
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая	9,93	150	3,16	6,61	23,08	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,03	0,13
	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	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	
	ИТОГО :	88,65		23,33	24,69	108,1	751,1	350,6	82,91	3,64	19,75	0,22	0,36	0,49	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	500,23		126,2	130,2	518,8	3852	1680	415,6	20,8	102,3	1,12	1,89	2,24	
	Средняя в день	100,05		25,25	26,05	103,8	770,4	336	83,11	4,16	20,46	0,22	0,38	0,45	

