

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

День недели		2 неделя			Завтрак										
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	31,2	250	15,75	17,8	49,1	341,1	173,7	44,2	2,31	3,9	0,06	0,19	0,2
	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	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,05
	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>57,43</b>	<b>570</b>	<b>21,85</b>	<b>19,35</b>	<b>84,43</b>	<b>559,5</b>	<b>275,7</b>	<b>72,1</b>	<b>3,6</b>	<b>14,58</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>
вторник	54-25м	Курица тушеная с морковью	47,77	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	13,25	200	4,21	3,81	30,77	213,9	22,97	5,03	0,13	0	0,01	0,14	0,03
	Сб.рец.1996 № 642	Какао с молоком	14,22	200	3,33	2,9	13,8	94	111,3	22,3	0,65	0,7	0,02	0,03	0,11
	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	0,05
		<b>ИТОГО :</b>	<b>78,85</b>	<b>550</b>	<b>19,44</b>	<b>19,14</b>	<b>81,17</b>	<b>583,1</b>	<b>269,3</b>	<b>64,78</b>	<b>3,67</b>	<b>14,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,32</b>
среда	сб.Москва № 90	Бутерброд с сыром	16,21	20/40	7,68	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	22,47	250/5	9,51	12,36	41,05	326,8	108,1	44,96	2,73	10	0,1	0,18	0,2
	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
		<b>ИТОГО :</b>	<b>52,28</b>	<b>556</b>	<b>18,99</b>	<b>21,76</b>	<b>82,25</b>	<b>653,9</b>	<b>289,9</b>	<b>70,66</b>	<b>3,69</b>	<b>15,62</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>
четверг	Сб. Москва № 364	Омлет из яиц	48,21	150	16,05	18,38	51,5	387,7	243,2	49,1	2,5	3,3	0,14	0,15	0,23
	54-2гн	Чай с сахаром	1,80	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	4,4	0,56	0,1	0	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	0,05
	Пром.	Фрукт (яблоко)***	23,4	150	0,68	0	6,02	44,1	20,5	9,7	0,17	11,6	0,04	0,09	0,05
		<b>ИТОГО :</b>	<b>77,02</b>	<b>550</b>	<b>20,63</b>	<b>18,88</b>	<b>90,56</b>	<b>545</b>	<b>279</b>	<b>70,2</b>	<b>3,68</b>	<b>15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>
пятница	Сб. Москва № 157	Ежики мясные в соусе	71,81	120	9,7	13,02	16,78	246	136,7	30,12	1,54	3,9	0,02	0,08	0,12
	Сб.Москва № 439/443	Сложный гарнир****	25,24	200	8,14	6,34	29,65	212	141,6	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	0,04	0,02	0,03
	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	0,05
		<b>ИТОГО :</b>	<b>109,44</b>	<b>550</b>	<b>21,57</b>	<b>19,84</b>	<b>79,24</b>	<b>587,4</b>	<b>290,2</b>	<b>70,71</b>	<b>3,7</b>	<b>15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>0,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>375,02</b>		<b>102,5</b>	<b>98,97</b>	<b>417,7</b>	<b>2929</b>	<b>1404</b>	<b>348,5</b>	<b>18,34</b>	<b>74,66</b>	<b>0,79</b>	<b>1,5</b>	<b>1,74</b>	
	Средняя в день	75,00		20,5	19,79	83,53	585,8	280,8	69,69	3,67	14,93	0,16	0,30	0,35	