

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
По городским школьным столовым для питания учащихся в осенне-зимний период 2023-2024 гг  
Возрастная категория с 7 до 11 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   | 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        | Хлеб домашний подовый          | 2,52         | 35           | 2,17         | 0,3          | 11,2         | 52           | 7            | 4,9          | 0,31         | 0            | 0,03        | 0           | 0,01        |
|             | 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>50,10</b> | <b>505</b>   | <b>17,17</b> | <b>15,7</b>  | <b>67,8</b>  | <b>487,1</b> | <b>238</b>   | <b>58,8</b>  | <b>2,99</b>  | <b>12,2</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,25</b> | <b>0,28</b> |
| вторник     | 54-25м                 | Курица тушеная с морковью      | 51,84        | 100          | 8,2          | 11,98        | 18,57        | 219          | 130          | 33,45        | 1,9          | 11,86        | 0,09        | 0,08        | 0,2         |
|             | 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           |
|             | 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>77,58</b> | <b>535</b>   | <b>15,98</b> | <b>17,69</b> | <b>82,85</b> | <b>589,9</b> | <b>220,4</b> | <b>50,38</b> | <b>2,43</b>  | <b>12,51</b> | <b>0,14</b> | <b>0,24</b> | <b>0,28</b> |
| 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        |
|             |                        | <b>ИТОГО :</b>                 | <b>48,88</b> | <b>501</b>   | <b>15,42</b> | <b>19,15</b> | <b>73,57</b> | <b>584,8</b> | <b>267</b>   | <b>61,15</b> | <b>2,72</b>  | <b>13,52</b> | <b>0,14</b> | <b>0,24</b> | <b>0,29</b> |
| 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        | Хлеб домашний подовый          | 2,52         | 35           | 2,17         | 0,3          | 11,2         | 52           | 7            | 4,9          | 0,31         | 0            | 0,03        | 0           | 0,01        |
|             | Пром.                  | 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        |
|             |                        | <b>ИТОГО :</b>                 | <b>75,93</b> | <b>535</b>   | <b>18,45</b> | <b>18,68</b> | <b>82,32</b> | <b>554,5</b> | <b>270</b>   | <b>61,6</b>  | <b>2,94</b>  | <b>14,2</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,24</b> | <b>0,33</b> |
| 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№ 439/443     | Сложный гарнир****             | 25,24        | 200          | 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          | 2,52         | 35           | 2,17         | 0,3          | 11,2         | 52           | 7            | 4,9          | 0,31         | 0            | 0,03        | 0           | 0,01        |
|             |                        | <b>ИТОГО :</b>                 | <b>90,02</b> | <b>525</b>   | <b>17,54</b> | <b>18,66</b> | <b>74,2</b>  | <b>556,2</b> | <b>275</b>   | <b>60,94</b> | <b>2,98</b>  | <b>14</b>    | <b>0,19</b> | <b>0,24</b> | <b>0,34</b> |
|             | <b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b> | <b>342,51</b>                  |              | <b>84,56</b> | <b>89,88</b> | <b>380,7</b> | <b>2772</b>  | <b>1270</b>  | <b>292,9</b> | <b>14,06</b> | <b>66,43</b> | <b>0,8</b>   | <b>1,21</b> | <b>1,52</b> |             |
|             | Средняя в день         | 68,50                          |              | 16,91        | 17,98        | 76,15        | 554,5        | 254,1        | 58,57        | 2,81         | 13,29        | 0,16         | 0,24        | 0,30        |             |