

1 Неделя

Завтрак

День недели	Наименование блюда	Цена	Выход	Завтрак													
				Б	Ж	У	Ккал	Са	Мг	Fe	С	А	В1	В2			
понедельник	Сб. Москва №45 Салат из белокочанной капусты*	6,38	60	0,92	3,04	5,42	52	30,97	8,7	1,28	10	0	0,03	0,02			
	Сб. Москва № 265 Макаронны с сыром	26,56	205/10	12,85	15,98	48,8	357,1	209,6	39,12	0,23	2,09	0,09	0,18	0,24			
	54-2гн Чай с сахаром	2,21	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01			
вторник	Рецептура №88 пр Хлеб домашний подовый	2,33	30	1,86	0,26	9,6	44,6	6	4,2	0,26	0	0,03	0,03	0,01			
	ИТОГО :	37,48	505	15,83	19,28	70,32	480,5	251,1	55,82	2,5	12,49	0,15	0,24	0,28			
	Ед. сборник №308 Котлета рыбная любительская с/с	36,77	80/30	10,19	10,86	8,54	187,7	70,72	18,2	1,65	3,21	0,04	0,06	0,1			
среда	Сб. Москва №443 Картофельное пюре	23,70	150	3,24	5,59	32,75	186,9	69,5	16,5	0,8	8,91	0,08	0,12	0,15			
	Сб. Москва № 462 Какао с молоком	15,69	200	3,3	2,9	13,08	94	111,3	22,2	0,65	0,7	0,02	0,03	0,03			
	Рецептура №88 пр Хлеб домашний подовый	3,11	40	2,48	0,32	12,8	60,46	8	5,6	0,35	0	0,03	0,03	0,05			
четверг	ИТОГО :	79,27	500	19,21	19,67	67,17	529,1	259,5	62,5	3,45	12,82	0,17	0,24	0,33			
	Сб. Москва № 398 Блины с начинкой п/ф	26,04	60	3,37	4,82	26,32	169,4	53,2	13,7	0,74	0,12	0,02	0,15	0,06			
	Сб. Москва № 327 Каша молочная "Дружба"	23,13	200/5	8,92	9,75	32,37	257,7	105,2	32,45	1,35	6,9	0,04	0,11	0,16			
пятница	54-3гн Чай с лимонном и сахаром	5,30	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	2,72	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0,03	0,01			
	ИТОГО :	57,19	500	16,06	15,97	78,59	530	222,4	60,95	3	17,32	0,18	0,3	0,3			
сб. Москва № 395 Вареники с творогом п/ф	67,98	155	13,3	14,56	34,53	287,1	101,2	23,7	0,46	1,53	0,09	0,2	0,17				
	Сб. Москва № 422 Кофейный напиток с молоком	10,04	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	2,33	30	1,86	0,26	9,6	44,6	6	4,2	0,26	0	0,03	0,03	0,01			
сб. Москва № 220 Куры тушеные с овощами	29,58	145	0,04	0	15,74	105,6	54	12	1,5	12,6	0,01	0,04	0,09				
	ИТОГО :	109,93	530	16,6	16,42	82,18	542,3	221,6	46,9	3	14,78	0,14	0,29	0,34			
	Сб. Москва № 445 Каша гречневая вязкая	51,10	120	11,38	9,7	16,08	196,5	197,1	43,5	1,3	12,5	0,07	0,09	0,19			
сб. Москва № 265 Макаронны с сыром	11,35	150	3,16	6,61	33,08	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,13	0,08				
	54-2гн Чай с сахаром	2,21	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	2,33	30	1,86	0,26	9,6	44,6	6	4,2	0,26	0	0,03	0,03	0,01			
ИТОГО :	66,99	500	16,6	16,57	65,26	488,4	224,8	55,3	3	12,9	0,14	0,25	0,29				
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ :	350,86		84,3	87,91	363,5	2570	1179	281,5	14,95	70,31	0,78	1,32	1,54			
	Средняя в день	70,17		16,86	17,58	72,7	514	235,9	56,29	3,0	14,06	0,16	0,3	0,308			

* овощи в нарезке и салаты - Допускается выдача иных овощей или салатов сезонно

** Допускается выдача различных фруктовых джемов и повидло.

*** Допускается выдача иных фруктов

**** Допускается замена на блюдо Рагу из овощей

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для

1 неделя

Наименование блюд

Средняя категория с 7 до 11 лет



День недели	Рецептура №	Наименование	Обед													
			Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Мг	Fe	С	А	В1	В2	
понедельник	Сб. рец. 2005 № 208	Салат из свежих овощей*	7	60	0,62	3,15	4,68	47,82	10,86	7,81	0,75	4,16	0,1	0,04	0,08	
	Сб. Москва №18	Суп картофельный с горохом	12,87	200	4,39	3,79	10,79	127	50,46	16,24	0,3	1,03	0,03	0,1	0,09	
	Сб. Москва №208	Плов из птицы (без кости)	69,69	200	16,3	16,51	51,03	432,1	200,72	29,77	1,3	2,1	0,1	0,16	0,24	
	Сб. Москва №631	Компот из плодов свежих	11,23	200	0,6	0,61	21,36	86,38	27,8	12,5	0,66	11,3	0,01	0,02	0,03	
	Рецептура №88 пр. производства	Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03	
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01	
	ИТОГО :		106,17		25,27	24,61	114,71	804,11	340,84	84,12	3,81	18,59	0,24	0,39	0,48	
	Сб. рец. 2004 №25	Салат Степной с соленым огурцом*	9,83	60	0,98	3,06	9,48	43	62,1	9,8	0,08	9,7	0,01	0,05	0,06	
	Сб. Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной*	16,01	200/5	1,58	4,3	7,46	75,2	33,95	16,9	0,3	4,71	0,18	0,07	0,05	
	Сб. рец. 2017 № 282	Оладьи из пшенной в соусе	47,26	90	15,28	12,81	16,25	191,02	98,65	28,1	1,5	2,12	0,03	0,09	0,16	
Сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	11,35	150	3,16	6,61	33,8	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,13	0,13		
54-13хн	Напиток из шиповника	10,82	180	0,6	0,2	15,2	65,3	110	3	0,84	3,02	0	0,01	0,05		
Рецептура №88 пр. производства	Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03		
Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01		
ИТОГО :		100,65		24,96	27,53	109,04	705,83	372,93	79,4	3,62	19,55	0,23	0,42	0,49		
вторник	сб 2004 № 71	Салат "Осенний" *	7,36	60	1,07	3,16	7,55	63,06	39,47	9,17	0,6	5,7	0,01	0,03	0,01	
	Сб. Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	14,26	200	2,29	3,65	28,3	111,2	26,78	21,6	0,1	3,2	0,1	0,11	0,09	
	Сб. Москва №210	Рагу из птицы	58,24	200	19,4	18,3	36,24	372	195,72	32,84	1,2	5,84	0,13	0,15	0,28	
	Сб. Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	7,14	200	0	0	9,89	104	20	0,00	1,22	5,22	0	0	0	
	Рецептура №88 пр. производства	Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03	
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01	
	ИТОГО :		92,38		26,12	25,66	108,83	761,07	332,97	81,41	3,92	19,96	0,24	0,36	0,42	
	среда	Сб. Москва №33	Салат "Прелесть" **	12,2	60	1,01	3,25	5,93	85,5	70,34	10,1	0,35	13,22	0	0,02	0,02
		Единый сборник №96	Борщ с фасолью и картофелем со сметан	14,99	200/5	5,45	3,7	8,26	80	38,2	12,4	1,29	4,16	0,07	0,04	0,2
		Сб. Москва №157	Ежика мясные в соусе	53,31	90	9,71	11	26,86	238,5	179,92	23,35	1,03	2,7	0,06	0,15	0,08
Сб. Москва №447		Макаронны отварные	13,37	150	6,57	5,98	41,85	253,8	37,14	20	0,1	0	0,1	0,14	0,08	
54-3хн		Чай с сахаром	2,21	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,80	0,73	0,4	0,03	0	0,01	
Рецептура №88 пр. производства		Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03	
Пр. производство		Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01	
ИТОГО :			101,46		26,3	24,48	116,25	795,41	381,1	87,45	4,3	20,48	0,16	0,42	0,43	
четверг		Сб. Москва №76	Икра овощная закусочная	6,61	60	1,41	2,76	8,4	60,1	62,9	7,78	1,1	9,03	0,03	0,07	0,07
		Сб. Москва № 98	Суп Крестьянский	11,7	200	1,19	3,93	14,87	97,8	38,7	11,34	0,46	7,9	0,12	0,03	0,19
	Ед. сборник № 364	Котлета мясо-картофельная в соусе	68,47	100	13,3	14,6	15,4	191,2	126,4	29,1	1,6	0,14	0,04	0,1	0,08	
	54-5г	Каша герцогиня рассыпчатая	13,83	150	4,42	4,25	30,45	187,1	19,5	14,25	0,3	0	0,02	0,04	0,05	
	Сб. Москва № 482	Кисель из концентрата плодово-ягодный	5,35	180	0	0	15	60	84	0	0,2	2,7	0	0,05	0,01	
	Рецептура №88 пр. производства	Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03	
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01	
	ИТОГО :		111,34		23,68	26,09	110,97	707,01	382,5	75,77	4,26	19,77	0,21	0,36	0,44	
	пятница	ИТОГО :		512,00		126,33	128,37	559,8	3773,4	1810,3	408,15	19,91	98,35	1,08	1,95	2,26
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		102,40		25,266	25,674	111,96	754,69	362,07	81,63	3,98	19,67	0,22	0,39	0,45