

По городским школьным столовым для питания учащихся в зимний период 2025 г.
 возрастная категория с 12 лет



День недели	1 Неделя	Завтрак													
		Наименование Блюда	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Мг	Fe	С	А	В1	В2
понедельник	Сб.Москва №45 *	Салат из белокочанной капусты *	10,63	100	1,13	5,06	5,03	88,6	67,2	9,5	0,54	12,19	0	0,03	0,09
	Сб.Москва № 265	Макаронны с сыром	32,36	205/15	14,65	16,72	51,07	373,7	214,5	40,94	1,3	2,81	0,12	0,2	0,19
	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	3,50	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,04	0,03
	ИТОГО :		48,70	570	18,17	22,16	77	557,1	295,2	60,54	4,5	15,4	0,15	0,27	0,32
	Ед. сборник № 299	Горбуша тушеная в томате с овоща	76,39	100	8,74	12,01	9,23	207,2	93,35	14,33	1,83	1,34	0,05	0,07	0,12
среда	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	31,60	200	5,89	6,71	36,8	224,3	83,4	19,8	0,96	9,7	0,1	0,13	0,16
	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	3,89	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
четверг	ИТОГО :		127,57	550	21,63	22,07	77,14	581,7	298,1	63,33	3,81	17,28	0,17	0,28	0,38
	Сб. Москва № 398	Блины с начинкой п/ф	26,09	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	27,19	250/5	11,09	12,13	40,26	320,5	130,8	40,36	1,88	7,08	0,05	0,14	0,17
пятница	54-3гн	Чай с лимоном 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	3,50	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,04	0,03
	ИТОГО :		62,08	560	18,25	18,43	89,68	608,8	250	70,26	3,62	17,5	0,16	0,34	0,33
сб. Москва № 395	Вареники с творогом п/ф	67,98	155	13,3	14,56	34,53	287,1	121,2	34,7	0,46	1,53	0,09	0,2	0,17	
	Сб.Москва № 422	Кофейный напиток с молоком	10,04	200	1,4	4,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65	0,01	0,02	0,07
	Рецептура №88 пр	Хлеб домашний подовый	3,50	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,04	0,03
сб. Москва № 220	Пром.	Фрукт (яблоко)****	30,60	150	0,05	0	16,28	109,2	61	13	3	14,1	0	0,05	0,09
	ИТОГО :		112,12	550	16,94	19,54	87,52	569,3	251,6	61	3,95	16,28	0,1	0,31	0,36
	Куры тушеные с овощами	51,10	120	11,38	9,7	13,08	196,5	197,1	43,5	1,3	12,5	0,07	0,07	0,1	
сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	13,62	180	3,79	7,93	39,7	264,6	28,67	7,56	0,12	0	0,02	0,15	0,14	
	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	3,89	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0,05	0,07	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	ИТОГО :		70,82	550	19,07	18,08	76,6	544,1	240,3	61,86	3,64	12,9	0,12	0,27	0,32
	Средняя в день		421,29		94,06	100,3	407,9	2861	1335	317	19,52	79,36	0,7	1,47	1,71
			84,26		18,81	20,06	81,59	572,2	267	63,4	3,9	15,87	0,14	0,3	0,342

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в зимний период 2025 г.

Возрастная категория с 12 лет



День недели	Наименование блюда	1 неделя													
		Цена	Выход	Б	Ж	У	Обед								
							Капал	Са	Мг	Fe	С	А	В1	В2	
понедельник	Сб.реч. 2005 № 208	Салат из свежих*	11,67	100	1	3,58	5,8	79,7	38,1	13,02	1,23	5,6	0,17	0,05	0,09
	Сб. Москва № 118	Суп картофельный с горохом	16,47	250	5,14	4,6	23,3	136,8	43,4	21,15	1,12	4,5	0,04	0,1	0,12
	Сб. Москва № 208	Плов из птицы (без кости)	122,67	300	20,5	19,3	33,6	483,6	190,7	32,8	1,6	3	0,1	0,2	0,23
	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	Хлеб домашний подовый	3,89	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
	ИТОГО :	168,95	930	31,5	28,84	121,99	911,18	367,2	104,87	5,66	24,4	0,32	0,46	0,56	
вторник	Сб.реч.2004 №25	Салат Стелной с соленым огурцом*	16,38	100	1,03	5,1	13,8	69,6	76,8	11,3	0,13	10,2	0,02	0,06	0,07
	Сб. Москва №150	Ши из свежей капусты со сметаной	17,61	250/5	1,91	5,6	12,1	88,5	42,23	18,5	0,57	5,66	0,25	0,08	0,06
	Сб.реч.2017 №282	Оладьи из пшена в соусе 70/30	54,85	100	16,99	12,36	13,7	204	109,6	28,5	1,8	3,12	0,05	0,12	0,15
	Сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	15,13	180	3,79	7,93	39,7	264,6	20,67	4,16	0,12	0	0,02	0,13	0,13
	54-3хн	Напиток из шиповника	12,02	200	0,6	0,2	15,2	65,3	110	3	0,84	3,02	0	0,01	0,05
	Рецептура №88 пр	Хлеб домашний подовый	3,89	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
Пр. производство	Хлеб ржаной	3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02	
	ИТОГО :	122,90	985	29,92	31,94	132,43	816,7	418,1	90,86	5,5	22	0,34	0,49	0,55	
среда	Сб. 2004 №71	Салат "Осенний" *	12,27	100	1,79	5,27	12,59	105,1	65,8	13,29	1	6,5	0,02	0,04	0,02
	Сб. Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	17,83	250	2,86	4,56	30,4	129,5	30,5	24,7	0,13	4	0,13	0,12	0,1
	Сб. Москва №210	Рагу из птицы	102,68	300	20,62	19,5	40,4	451,3	233,6	41,3	3	7,46	0,19	0,22	0,35
	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	Хлеб домашний подовый	3,89	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
	ИТОГО :	146,83	960	30,87	30,08	131,21	914,6	417,1	104,69	6,3	23,18	0,34	0,47	0,56	
четверг	Сб. Москва №33	Салат "Прелесть" **	20,25	100	1,38	5,42	9,88	142,5	117,2	18	0,58	25,4	0	0,03	0,03
	Единый сборник № 96	Борщ с фасолью и картофелем со сметан	18,26	250/5	5,38	4,6	9,55	99,51	74,52	12,7	1,6	7,96	0,09	0,06	0,2
	Сб. Москва №157	Ежкии мясные в соусе 90/40	79,68	130	10,12	12,33	20,43	244,5	110,87	10,23	1,72	4,5	0,08	0,13	0,12
	Сб. Москва №447	Макаронны отварные	16,04	180	7,88	7,17	48,22	304,6	44,57	34,8	0,12	0	0,12	0,15	0,09
	54-3хн	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	3,89	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
Пр. производство	Хлеб ржаной	3,02	40	1,9	0,3	19	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02	
	ИТОГО :	143,35	957	30,56	30,27	131,6	942,61	418,86	104,93	5,47	23,37	0,24	0,46	0,54	
пятница	Сб. Москва №76	Лира овощная закусочная	11,02	100	1,41	2,76	8,4	60,1	62,9	7,78	1,1	13,03	0,03	0,07	0,07
	Сб. Москва №128	Суп Крестьянский	14,52	250	1,49	4,91	18,19	114,75	65,87	14,17	0,57	5,87	0,13	0,04	0,19
	ЕД. сборник № 364	Котлета мясо-картофельная в соусе 80/40	78,13	120	14,7	16,2	17,11	298,7	140,4	22,1	1,78	0,15	0,07	0,13	0,09
	54-3хн	Каша перловая рассыпчатая	16,59	180	3,89	6,2	33,1	184,2	23,4	19,7	0,4	0	0,03	0,05	0,04
	Сб. Москва №484	Кисель из концентрата пл-ягодный	5,94	200	0	0	13,5	54	30,6	0	0,18	2,43	0	0,04	0,01
	Рецептура №88 пр	Хлеб домашний подовый	3,89	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07
Пр. производство	Хлеб ржаной	3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02	
	ИТОГО :	133,11	965	27,09	31,72	128,23	836,45	390,37	101,9	5,5	21,48	0,26	0,42	0,49	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	715,14	149,94	152,85	645,47	4421,5	2011,6	507,25	28,43	114,43	1,5	2,3	2,7		
	Средняя в день	143,03	29,988	30,57	129,09	884,31	402,33	101,45	5,69	22,886	0,30	0,46	0,54		