

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся на 2024 г.
возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели		1 Неделя			Завтрак										
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	Сб. Москва №45	Салат из белокочанной капусты	5.23	60	0.87	2.08	3.13	40	23.39	12.29	0.71	9.17	0.01	0.06	0.04
	Сб.Москва № 265	Макароны с сыром	34.68	210/15	13.61	15.13	49.5	365.4	214.5	40.04	1.2	2.81	0.1	0.18	0.16
	54-2гн	Чай с сахаром	2.08	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	2.16	30	1.86	0.26	9.62	45.4	6	4.2	0.27	0	0	0.03	0.03
		ИТОГО :	44.15	520	16.54	17.47	68.75	477.6	248.4	60.33	2.91	12.38	0.14	0.27	0.28
вторник	сб. Москва №13	Помидор соленый порционно	4.44	30	0.34	0.03	1.05	6	3	4.5	0.4	3.15	0	0.01	0.01
	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская с/с	30.31	80/20	10.8	8.3	16.35	205.2	33.17	16.92	0.6	3.2	0.06	0.12	0.1
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	17.52	150	3.24	5.6	32.5	156	99.5	11.5	1.03	3.9	0.08	0.09	0.04
	Сб.Москва № 382	Какао с молоком	15.01	200	3	3.5	17.58	118.6	122.2	21.3	0.06	1.8	0.02	0.06	0.2
	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
		ИТОГО :	69.80	515	19.21	17.7	78.68	537.8	264.9	59.12	2.4	12.05	0.19	0.28	0.35
среда	54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	19.16	200	15.8	17.8	43	297.9	124.3	15.3	1.6	1.58	0.07	0.18	0.14
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	5.16	200	0.3	0	8.7	37.9	56.9	40.6	0.77	11.6	0.04	0	0.07
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2.16	30	1.86	0.26	9.62	45.4	6	4.2	0.27	0	0	0.03	0.03
	пром.	Фрукт*** (киви)	16.80	70	0.7	0.42	7.21	83.6	35	1.1	0.23	0.38	0	0.06	0.07
		ИТОГО :	43.28	505	18.66	18.48	68.53	464.8	222.2	61.2	2.87	13.56	0.11	0.27	0.31
четверг	сб. Москва № 220	Куры тушеные с овощами	49.60	120	12.38	9.7	13.08	196.5	87.1	23.5	1.31	8.15	0.07	0.08	0.18
	сб. Москва № 449	Рис припущенный	17.00	150	3.61	7.8	34.3	217.5	166	27.8	0.75	3.6	0.06	0.16	0.03
	Сб.Москва №383	Кисель плодово-ягодный	6.86	200	0	0	9.98	119	0.2	0	0.03	3.3	0	0	0.06
	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
		ИТОГО :	75.98	505	18.16	17.8	68.56	585	260.3	56.2	2.4	15.05	0.16	0.24	0.28
пятница	сб Москва№355	Сырники из творога с джемом**	71.30	150/20	15.53	17.9	33.67	374.1	173	34.8	1.07	0.3	0.07	0.17	0.15
	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	6.67	200	1.6	1.1	8.7	50.9	57	9.9	0.77	0.03	0.07	0.01	0.07
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2.16	30	1.86	0.26	9.62	45.4	6	4.2	0.27	0	0	0.03	0.03
	пром.	Фрукт *** (яблоко)	29.16	180	0.04	0	15.74	105.6	34	13	1.5	12.6	0	0.04	0.09
		ИТОГО :	109.29	530	19.03	19.26	67.73	576	270	61.9	3	12.93	0.14	0.25	0.34
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	342.50		91.6	90.71	352.3	2641	1266	298.8	13.58	65.97	0.74	1.31	1.56
		Средняя в день	68.50		18.32	18.14	70.45	528.2	253.2	59.75	2.7	13.19	0.15	0.3	0.312

* овощи в нарезке и салаты - допускается выдача иных овощей или салатов посезонно

** допускается выдача различных фруктовых джемов и повидло.

*** допускается выдача иных фруктов

**** допускается замена на блюдо Рагу из овощей