

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

День недели	2 неделя				Обед										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	С	А	В1	В2	
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 №103	Рассольник Ленинградский со сметаной	14.62	200/5	2.02	8.4	14.1	106.4	20.76	21.6	1	3.18	0.09	0.12	0.06
	Сб.Москва №205	Биточки рубленные из птицы в соусе	42.91	90	13.24	9.1	11.71	189.7	120.3	15.04	1.1	0.28	0.08	0.11	0.21
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	11.9	150	5.48	4.98	37.87	211.5	40.95	14.58	0.09	0	0.03	0.02	0.05
	Сб. Москва № 394	Компот из свежих яблок	9.73	200	0.21	0.21	15.27	62	80.84	4.86	1.21	8.31	0	0.01	0.02
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.25	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.72	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
	ИТОГО :	89.36		25.18	25.32	108.9	720.4	337.3	86.17	4.91	20.94	0.21	0.39	0.42	
вторник	сб Москва № 2	Винегрет овощной*	8.96	60	0.74	6.07	4.48	76.9	46.7	11.08	0.46	5.61	0.06	0.02	0.04
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	12.75	200/5	1.58	4.3	9.76	75.2	85.95	18.9	0.4	4.8	0.04	0.11	0.12
	Ед. сборник № 308	Котлета рыбная любительская	33.03	90	15.34	8.47	22.9	230.8	47.32	19.04	0.6	3.66	0.06	0.1	0.18
	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 №383	Кисель плодово-ягодный	6.17	180	0	0	8.98	107.1	0.18	0	0.02	0.03	0	0	
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.25	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.72	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
	ИТОГО :	83.4		24.26	24.99	105.5	756.8	330.7	78.32	3.61	18	0.24	0.39	0.42	
среда	Сб.Москва №37	Салат "Студенческий**	13.98	60	2.13	7.15	5.3	95	13.94	14.21	0.61	2.42	0.02	0.05	0.06
	Сб.рец1982№108	Суп картофельный с клецками	12.61	200	4.86	3.65	33.9	98.3	65.77	15.04	0.01	2.6	0.05	0.09	0
	сб. Москва № 191	Тефтели из говядины в соусе	41.10	100	11.32	11.5	20.2	237.5	170.3	21.2	1.73	4.2	0.03	0.12	0.21
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	14.68	150	4.27	4.5	12.56	180	16.35	2.8	0.04	0	0.06	0.03	0.11
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	5.16	200	0.3	0	8.7	37.9	57	10.6	0.77	11.6	0.04	0	0.07
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.25	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.72	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
	ИТОГО :	92.50		26.24	27.35	107.5	759.5	374.4	81.65	3.96	20.82	0.2	0.36	0.49	
четверг	сб Москва № 33	Салат "Прелесть**	10.28	60	1.01	3.25	5.93	55.5	23.84	10.85	0.35	8.32	0.05	0.03	0.02
	Единый сборник№96	Борщ с фасолью и картоф со сметаной	12.8	200/5	2.94	3.7	18.76	118.6	86.2	22.4	0.9	7.38	0.13	0.08	0.09
	54-2м	Гуляш из говядины	90.01	90	14.18	14.7	3.64	208.8	68.5	21.7	1.2	1.3	0.02	0.07	0.18
	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	11.73	150	4.42	4.25	30.45	187.1	119.5	17.25	0.3	0	0.02	0.04	0.03
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	7.03	200	0	0	8.98	93.6	18	0	1.1	4.7	0	0	0.07
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.25	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.72	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
	ИТОГО :	136.82		25.91	26.45	94.61	774.4	367	90	4.65	21.70	0.22	0.29	0.43	
пятница	Сб.Москва № 21	Салат "Здоровье**	8.65	60	0.87	3.04	3.91	118	121.9	14.28	0.51	4.03	0.01	0.02	0.02
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	10.97	200	2.18	3.65	33.6	112.4	66.17	17.3	0.34	2.2	0.04	0.1	0.06
	сб. Москва № 220	Куры тушеные с овощами	53.16	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 №445	Каша гречневая вязкая	9.93	150	3.16	6.61	23.08	220.5	17.23	3.8	0.1	0	0.01	0.03	0.13
	54-13хн	Напиток из шиповника	10.46	200	0.6	0.2	15.2	65.3	11	3	0.54	3.02	0	0.01	0.05
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.25	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.72	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
	ИТОГО :	98.14		22.55	23.75	115.7	823.5	354.4	79.68	3.6	17.4	0.13	0.31	0.48	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	500.22		124.1	127.9	532.2	3835	1680	415.8	20.73	98.86	1	1.74	2.24	
	Средняя в день	100.04		24.83	25.57	106.4	766.9	336	83.16	4.15	19.77	0.20	0.35	0.45	

