

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

День недели		2 неделя			Завтрак										
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	С	А	В1	В2
понедельник	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	18.71	150	12.6	15.3	39.3	272.9	139	33	1.35	1.52	0.1	0.18	0.17
	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	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	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)	25.92	160	0.8	0	18.6	115.3	35	11	0.23	0.38	0	0.06	0.03
		ИТОГО :	51.95	540	15.56	15.56	76.22	471.5	237	58.8	2.62	13.5	0.14	0.27	0.3
вторник	54-25м	Курица тушеная с морковью	51.58	100	11.4	8.7	18.4	136.4	154	38	2.23	12.3	0.12	0.09	0.06
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	13.25	200	4.11	8.81	32.8	293.9	22.97	5.1	0.13	0.07	0.01	0.13	0.14
	Сб.Москва № 422	Кофейный напиток с молоком	10.86	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	2.16	30	1.86	0.26	9.62	45.4	6	4.2	0.27	0	0	0.03	0.03
		ИТОГО :	77.85	530	18.77	19.37	83.13	580.7	243.4	54.3	2.72	13.02	0.14	0.27	0.3
среда	сб.Москва №90	Бутерброд с сыром	16.72	20/40	7.7	7	19.62	137.3	173.8	18.5	0.32	2.32	0.04	0.07	0.08
	Сб. Москва № 327	Каша молочная "Дружба"	19.59	200/5	5.92	9.75	32.37	257.7	85.24	32.45	1.76	7.9	0.06	0.13	0.16
	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
	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
		ИТОГО :	53.47	501	16.02	19.35	78.79	531.1	274.8	61.15	2.98	13.24	0.14	0.25	0.34
четверг	сб. Москва 2017 № 62	Салат из моркови с сахаром	5.92	60	0.74	0.56	6.88	69.2	75.46	21.63	0.4	2.02	0.02	0.08	0.04
	Единый сборник №276	Омлет с отварным картофелем	72.24	200	13.8	17.2	54.2	318.2	146	31.4	1.1	9.8	0.05	0.16	0.23
	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	2.89	40	2.48	0.34	12.8	59.43	8	5.6	0.35	0	0.04	0	0.02
		ИТОГО :	83.13	500	17.22	18.1	80.38	473.6	234	62.43	2.58	12.22	0.14	0.24	0.3
пятница	Сб. Москва №45	Салат из белокочанной капусты	5.23	60	0.87	2.08	4.13	40	23.39	12.29	0.71	9.57	0.01	0.06	0.04
	Сб.Москва №157	Ежики мясные в соусе	50.56	90	8.05	11	9.88	171.1	117.3	21.71	0.76	2.4	0.07	0.12	0.11
	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
	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
		ИТОГО :	76.52	530	17.86	19.42	70.2	518.9	244.6	62.68	2.6	12	0.18	0.24	0.3
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	342.92		85.43	91.8	388.7	2576	1234	299.4	13.5	63.98	0.74	1.27	1.54	
	Средняя в день	68.58		17.09	18.36	77.74	515.2	246.8	59.87	2.70	12.8	0.15	0.25	0.31	