

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в зимний период 2025 г.
возрастная категория с 12 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 *	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	Макароны 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
	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
вторник	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
	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
		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
среда	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
	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
четверг	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
	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
пятница	сб. Москва № 220	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
	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	3.89	50	3.7	0.45	18.03	56.2	10	7	0.45	0	0	0.05	0.07
		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
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	421.29		94.06	100.3	407.9	2861	1335	317	19.52	79.36	0.7	1.47	1.71
		Средняя в день	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		2 неделя			Завтрак										
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	сб. Москва № 395	Вареники с картофелем п/ф	57.66	205	18.23	19.26	45.67	379.7	213.2	37.96	0.61	2.02	0.05	0.24	0.22
	54-2гн	Чай с сахаром	2.21	200	0.2	1.1	6.5	26.8	4.5	3.8	0.73	0.4	0.03	0	0.01
	Рецептура №88 пр	Хлеб домашний подовый	3.5	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.04	0.03
	Пром.	Фрукт (яблоко)***	26.52	130	0.05	0	18.16	121.8	60.3	13.85	1.73	14.54	0.05	0.05	0.1
		ИТОГО :	89.89	600	20.67	20.74	84.73	596.3	287	61.91	3.6	16.96	0.13	0.33	0.36
вторник	54-25м	Курица тушеная с морковью	67.57	120	13.1	8.17	6.28	151.7	146.7	37.17	2.11	13.18	0.1	0.09	0.22
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	15.13	200	4.21	9.31	44.11	282.9	22.98	18.5	0.55	0	0.04	0.17	0
	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	3.89	50	3.7	0.45	18.03	56.2	10	7	0.45	0	0.04	0.05	0.05

		ИТОГО :	96.63	550	22.41	22.53	90.73	595.8	240.1	69.67	3.67	14.46	0.19	0.33	0.34
среда	сб.Москва № 90	Бутерброд с сыром	18.64	20/40	7.7	2.7	19.62	137.3	73.8	15.5	0.52	2.32	0.04	0.07	0.08
	Сб.Москва № 321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	26.16	255	8.98	16.8	38.78	344.8	161.5	33.73	1.94	1.48	0.07	0.22	0.19
	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	0.03	0.01	0.07
	Пр. производство	Печенье	6.91	36	1.8	2.4	11.6	70.8	4.8	7.2	0.36	0	0.04	0.04	0.05
		ИТОГО :	57.01	551	20.08	23	78.7	603.8	297.1	66.33	3.62	14.1	0.18	0.34	0.39
четверг	сб. Москва № 62	Салат из моркови с сахаром	11.03	100	1.23	0.1	11.47	165.3	29.83	36	0.7	8.37	0.1	0.08	0.23
	Единый сб.№ 276	Омлет с отварным картофелем	56.61	200	13	18.2	44.2	298.5	196	23.8	1.5	7.3	0.03	0.16	0.1
	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	3.89	50	3.7	0.45	18.03	56.2	10	7	0.45	0	0.04	0.05	0.05
		ИТОГО :	73.74	550	18.13	18.75	80.2	546.8	240.3	70.6	3.8	16.07	0.2	0.29	0.39
пятница	Сб. Москва № 157	Голубцы ленивые в соусе	74.4	150	9.7	13.02	16.78	246	189.8	22.67	1.54	16.25	0.09	0.12	0.11
	Сб.Москва № 447	Макаронь отварные	17.82	200	7.14	6.34	46.5	282	41.27	33.43	0.11	0	0.02	0.16	0.17
	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	7.77	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	3.89	50	3.7	0.45	18.03	56.2	10	7	0.45	0	0.04	0.05	0.05
		ИТОГО :	103.88	550	22.14	20.91	90.01	635.1	298.1	73	3.7	16.28	0.22	0.34	0.4
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	421.15		103.4	105.9	424.4	2978	1363	341.5	18.39	77.87	0.92	1.63	1.88
		Средняя в день	84.23		20.69	21.19	84.87	595.6	272.5	68.3	3.68	15.57	0.18	0.33	0.38