

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в зимний период на 2025 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*	6.38	60	0.92	3.04	5.42	52	30.97	8.7	1.28	10	0	0.03	0.02	
	Сб. Москва № 265	Макаронны с сыром	26.56	205/10	12.85	15.98	48.8	357.1	209.6	39.12	0.23	2.09	0.09	0.18	0.24	
	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	2.33	30	1.86	0.26	9.6	44.6	6	4.2	0.26	0	0.03	0.03	0.01	
		<b>ИТОГО :</b>	<b>37.48</b>	<b>505</b>	<b>15.83</b>	<b>19.28</b>	<b>70.32</b>	<b>480.5</b>	<b>251.1</b>	<b>55.82</b>	<b>2.5</b>	<b>12.49</b>	<b>0.15</b>	<b>0.24</b>	<b>0.28</b>	
вторник	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская с/с	36.77	80/30	10.19	10.86	8.54	187.7	70.72	18.2	1.65	3.21	0.04	0.06	0.1	
	Сб. Москва №443	Картофельное пюре	23.70	150	3.24	5.59	32.75	186.9	69.5	16.5	0.8	8.91	0.08	0.12	0.15	
	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	3.11	40	2.48	0.32	12.8	60.46	8	5.6	0.35	0	0.03	0.03	0.05	
		<b>ИТОГО :</b>	<b>79.27</b>	<b>500</b>	<b>19.21</b>	<b>19.67</b>	<b>67.17</b>	<b>529.1</b>	<b>259.5</b>	<b>62.5</b>	<b>3.45</b>	<b>12.82</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>0.33</b>	
среда	Сб. Москва № 398	Блины с начинкой п/ф	26.04	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"	23.13	200/5	8.92	9.75	32.37	257.7	105.2	32.45	1.35	6.9	0.04	0.11	0.16	
	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	2.72	35	2.17	0.3	11.2	52	7	4.9	0.31	0	0.03	0.03	0.01	
		<b>ИТОГО :</b>	<b>57.19</b>	<b>500</b>	<b>16.06</b>	<b>15.97</b>	<b>78.59</b>	<b>530</b>	<b>222.4</b>	<b>60.95</b>	<b>3</b>	<b>17.32</b>	<b>0.18</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	
четверг	сб. Москва № 395	Вареники с творогом п/ф	67.98	155	13.3	14.56	34.53	287.1	101.2	23.7	0.46	1.53	0.09	0.2	0.17	
	Сб. Москва № 422	Кофейный напиток с молоком	10.04	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	2.33	30	1.86	0.26	9.6	44.6	6	4.2	0.26	0	0.03	0.03	0.01	
	пром.	Фрукт *** (яблоко)	29.58	145	0.04	0	15.74	105.6	54	12	1.5	12.6	0.01	0.04	0.09	
		<b>ИТОГО :</b>	<b>109.93</b>	<b>530</b>	<b>16.6</b>	<b>16.42</b>	<b>82.18</b>	<b>542.3</b>	<b>221.6</b>	<b>46.9</b>	<b>3</b>	<b>14.78</b>	<b>0.14</b>	<b>0.29</b>	<b>0.34</b>	
пятница	сб. Москва № 220	Куры тушеные с овощами	51.10	120	11.38	9.7	16.08	196.5	197.1	43.5	1.3	12.5	0.07	0.09	0.19	
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	11.35	150	3.16	6.61	33.08	220.5	17.23	3.8	0.1	0	0.01	0.13	0.08	
	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	2.33	30	1.86	0.26	9.6	44.6	6	4.2	0.26	0	0.03	0.03	0.01	
		<b>ИТОГО :</b>	<b>66.99</b>	<b>500</b>	<b>16.6</b>	<b>16.57</b>	<b>65.26</b>	<b>488.4</b>	<b>224.8</b>	<b>55.3</b>	<b>3</b>	<b>12.9</b>	<b>0.14</b>	<b>0.25</b>	<b>0.29</b>	
		<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>350.86</b>		<b>84.3</b>	<b>87.91</b>	<b>363.5</b>	<b>2570</b>	<b>1179</b>	<b>281.5</b>	<b>14.95</b>	<b>70.31</b>	<b>0.78</b>	<b>1.32</b>	<b>1.54</b>	
		Средняя в день	<b>70.17</b>		<b>16.86</b>	<b>17.58</b>	<b>72.7</b>	<b>514</b>	<b>235.9</b>	<b>56.29</b>	<b>3.0</b>	<b>14.06</b>	<b>0.16</b>	<b>0.3</b>	<b>0.308</b>	

\* 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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в зимний период на 2025 г.  
Возрастная категория с 7 до 11 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	45.01	155	15.3	14.56	37.53	297.1	161.2	29.7	0.46	1.53	0.04	0.21	0.17
	54-4гн	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	2.33	30	1.86	0.26	9.6	44.6	6	4.2	0.26	0	0.03	0.03	0.01
	Пром	Фрукт***	26.52	130	0.03	0	15.14	105	53	13	1.5	12.6	0.04	0.04	0.09
		<b>ИТОГО :</b>	<b>76.07</b>	<b>505</b>	<b>17.39</b>	<b>15.92</b>	<b>68.77</b>	<b>473.5</b>	<b>224.7</b>	<b>50.7</b>	<b>2.95</b>	<b>14.53</b>	<b>0.14</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>
вторник	54-25м	Курица тушеная с морковью	56.35	100	11.29	6.73	3.96	113.8	120.7	41.5	1.89	12.2	0.09	0.08	0.06
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	13.62	180	3.79	7.93	39.69	254.6	40.68	4.56	0.16	0	0.02	0.15	0.15
	Сб.Москва № 422	Кофейный напиток с молоком	10.04	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	2.33	30	1.86	0.26	9.6	44.6	6	4.2	0.26	0	0.03	0.03	0.01
		<b>ИТОГО :</b>	<b>82.34</b>	<b>510</b>	<b>18.34</b>	<b>16.52</b>	<b>75.56</b>	<b>518</b>	<b>227.8</b>	<b>57.26</b>	<b>2.4</b>	<b>12.85</b>	<b>0.15</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>
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	22.33	205	7.22	13.51	31.19	277.2	137.9	27.12	1.4	1.19	0.06	0.18	0.15
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	5.3	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	0.01	0.04	0.05
		<b>ИТОГО :</b>	<b>53.18</b>	<b>501</b>	<b>18.32</b>	<b>19.71</b>	<b>71.11</b>	<b>536.2</b>	<b>273.5</b>	<b>59.72</b>	<b>2.88</b>	<b>13.81</b>	<b>0.14</b>	<b>0.3</b>	<b>0.35</b>
четверг	сб. Москва № 62	Салат из моркови с сахаром	6.62	60	0.74	0.06	6.88	89.2	15.5	21.6	0.4	5.02	0.1	0.05	0.18
	Единый сб.№ 276	Омлет с отварным картофелем	56.61	200	13	16.2	44.2	298.5	193	23.8	1.5	7.3	0.03	0.16	0.1
	54-4гн	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	3.11	40	2.48	0.32	14.8	60.46	8	5.6	0.35	0	0.03	0.03	0.05
		<b>ИТОГО :</b>	<b>68.55</b>	<b>500</b>	<b>16.42</b>	<b>17.68</b>	<b>72.38</b>	<b>475</b>	<b>221</b>	<b>54.8</b>	<b>2.98</b>	<b>12.72</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>0.34</b>
пятница	Сб.Москва № 157	Голубцы ленивые в соусе	44.23	90	8.8	8.91	15.21	216.3	172.4	17	1.41	13.96	0.08	0.1	0.1
	Сб.Москва№ 447	Макаронны отварные	16.04	180	6.57	5.98	41.85	253.8	37.14	30.09	0.1	0	0.01	0.14	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	2.33	30	1.86	0.26	9.6	44.6	6	4.2	0.26	0	0.03	0.03	0.01
		<b>ИТОГО :</b>	<b>70.37</b>	<b>500</b>	<b>18.83</b>	<b>16.25</b>	<b>75.36</b>	<b>565.6</b>	<b>272.6</b>	<b>61.19</b>	<b>2.54</b>	<b>13.99</b>	<b>0.19</b>	<b>0.28</b>	<b>0.35</b>
		<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>350.51</b>		<b>89.3</b>	<b>86.08</b>	<b>363.2</b>	<b>2568</b>	<b>1220</b>	<b>283.7</b>	<b>13.75</b>	<b>67.9</b>	<b>0.81</b>	<b>1.38</b>	<b>1.61</b>
		Средняя в день	70.10		17.86	17.22	72.64	513.6	243.9	56.73	2.75	13.58	0.16	0.28	0.32