

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся в зимний период 2025 г.
Возрастная категория с 12 лет

День недели	1 неделя														
	Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2	
понеделник	Сб.рец. 2005 № 208	Салат из свёклы*	11.67	100	1	3.58	5.8	79.7	38.1	13.02	1.23	5.6	0.17	0.05	0.09
	сб.Москва № 118	Суп картофельный с горохом	16.47	250	5.14	4.6	23.3	136.8	43.4	21.15	1.12	4.5	0.04	0.1	0.12
	Сб.Москва № 208	Плов из птицы (без кости)	122.67	300	20.5	19.3	33.6	483.6	190.7	32.8	1.6	3	0.1	0.2	0.23
	сб. Москва № 631	Компот из плодов свежих	11.23	200	0.6	0.61	21.36	86.38	27.8	12.5	0.66	11.3	0.01	0.02	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
		ИТОГО :	168.95	930	31.5	28.84	121.99	911.18	367.2	104.87	5.66	24.4	0.32	0.46	0.56
вторник	Сб.рец2004 №25	Салат Степной с соленым огурцом*	16.38	100	1.03	5.1	13.8	69.6	76.8	11.3	0.13	10.2	0.02	0.06	0.07
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	17.61	250/5	1.91	5.6	12.1	88.5	42.23	18.5	0.57	5.66	0.25	0.08	0.06
	сб рецеп2017№282	Оладьи из печени в соусе 70/30	54.85	100	16.99	12.36	13.7	204	109.6	28.5	1.8	3.12	0.05	0.12	0.15
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	15.13	180	3.79	7.93	39.7	264.6	20.67	4.16	0.12	0	0.02	0.13	0.13
	54-13хн	Напиток из шиповника	12.02	200	0.6	0.2	15.2	65.3	110	3	0.84	3.02	0	0.01	0.05
	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
	ИТОГО :	122.90	985	29.92	31.94	132.43	816.7	418.1	90.86	5.5	22	0.34	0.49	0.55	
среда	Сб. 2004 №71	Салат "Осенний" *	12.27	100	1.79	5.27	12.59	105.1	65.8	13.29	1	6.5	0.02	0.04	0.02
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	17.83	250	2.86	4.56	30.4	129.5	30.5	24.7	0.13	4	0.13	0.12	0.1
	Сб.Москва №210	Рагу из птицы	102.68	300	20.62	19.5	40.4	451.3	233.6	41.3	3	7.46	0.19	0.22	0.35
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	7.14	200	0	0	9.89	104	20	0.00	1.22	5.22	0	0	0
	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
		ИТОГО :	146.83	960	30.87	30.08	131.21	914.6	417.1	104.69	6.3	23.18	0.34	0.47	0.56
четверг	Сб.Москва №33	Салат "Прелесть"*	20.25	100	1.38	5.42	9.88	142.5	117.2	18	0.58	25.4	0	0.03	0.03
	Единый сборник№ 96	Борщ с фасолью и картофелем со сметан	18.26	250/5	5.38	4.6	9.55	99.51	74.52	12.7	1.6	7.96	0.09	0.06	0.2
	Сб.Москва №157	Ежики мясные в соусе 90/40	79.68	130	10.12	12.33	20.43	244.5	110.87	10.23	1.72	4.5	0.08	0.13	0.12
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	16.04	180	7.88	7.17	48.22	304.6	44.57	34.8	0.12	0	0.12	0.15	0.09
	54-3гн	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
	ИТОГО :	143.35	957	30.56	30.27	131.6	942.61	418.86	104.93	5.47	23.37	0.24	0.46	0.54	
пятница	Сб.Москва №76	Икра овощная закусочная	11.02	100	1.41	2.76	8.4	60.1	62.9	7.78	1.1	13.03	0.03	0.07	0.07
	Сб.Москва №128	Суп Крестьянский	14.52	250	1.49	4.91	18.19	114.75	65.87	14.17	0.57	5.87	0.13	0.04	0.19
	Ед.сборник № 364	Котлета мясо-картофельная в соусе80/40	78.13	120	14.7	16.2	17.11	298.7	140.4	22.1	1.78	0.15	0.07	0.13	0.09
	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	16.59	180	3.89	6.2	33.1	184.2	23.4	19.7	0.4	0	0.03	0.05	0.04
	Сб.Москва №484	Кисель из концентрата пл-ягодный	5.94	200	0	0	13.5	54	30.6	0	0.18	2.43	0	0.04	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
	ИТОГО :	133.11	965	27.09	31.72	128.23	836.45	390.37	101.9	5.5	21.48	0.26	0.42	0.49	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	715.14		149.94	152.85	645.47	4421.5	2011.6	507.25	28.43	114.43	1.5	2.3	2.7	
	Средняя в день	143.03		29.988	30.57	129.09	884.31	402.33	101.45	5.69	22.886	0.30	0.46	0.54	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся в зимний период на 2025 г.
Возрастная категория с 12 лет

День недели		2 неделя			Обед										
		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	12.59	0	0.03	0.05
	Сб.Москва № 103	Рассольник Ленинградский со сметаной	22.68	250/5	3.1	6.2	16	112.3	91.5	24.9	2.2	7.2	0.03	0.09	0.09
	Сб.Москва №205	Биточки рубленные из птицы в соус	56.43	120	11.3	13.14	15.6	212.9	147.1	16	1.6	0.98	0.1	0.07	0.22
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	16.04	180	7.38	6.17	48.22	284.6	44.57	34.8	0.12	0	0.12	0.15	0.09
	Сб.Москва №484	Кисель из концентрата пл-ягодный	5.35	180	0	0	13.5	54	75.6	0	0.18	0.24	0	0.04	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
	ИТОГО :	118.04	965	28.51	31.32	133.3	877.1	420	105	5.69	21.01	0.25	0.47	0.55	
вторник	Сб.Москва № 2	Винегрет*	17.71	100	1.23	7.1	5.47	126.7	60.5	11.4	0.8	10.35	0.03	0.04	0.07
	Сб.рец.1982№108	Суп картофельный с клецками	18.46	250	5.07	4.56	33.12	122.88	77.21	15.05	0.01	3.2	0.05	0.1	0
	Ед. сборник № 299	Горбуша тушеная в томате с овощами	91.62	120	12.14	12.01	7.23	207.21	88.35	28.13	1.85	3.3	0.05	0.07	0.15
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	28.44	180	4.89	6.71	36.3	224.3	83.4	18.8	0.96	4.7	0.1	0.13	0.16
	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
	ИТОГО :	165.35	955	29.13	31.13	126.55	832.59	381.16	102.58	5.4	21.95	0.26	0.43	0.48	
среда	Сб.Москва №37	Салат "Студенческий"	23.68	100	3.1	7.1	6.18	100.4	64.9	9	0.8	4.6	0.03	0.06	0.07
	Единый сборник№ 98	Свекольник со сметаной	22.41	250/5	4.14	6.3	19.7	136.8	43.4	19.15	1.2	4.5	0.14	0.1	0.1
	сб. Москва № 191	Тефтели из говядины в соусе	71.79	160	10.9	9.4	41.5	310.5	192.5	23	0.2	5.1	0.02	0.15	0.14
	Сб.Москва № 449	Рис припущенный	22.17	180	7.18	8.1	14.69	214	29.4	20.7	0.7	0	0.1	0.06	0.15
	Сб. Уфа 2014 № 699	Напиток апельсиновый	12.25	200	0.18	0.19	13.97	61.2	20.6	4.37	1.09	8.02	0	0.01	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
	ИТОГО :	159.21	970	31.1	31.84	133.97	947.6	418	101	5.04	24.07	0.3	0.47	0.56	
четверг	Единый сборник№ 39	Салат "Школьный"**	17.79	100	1.42	5.41	8.73	108.3	47.2	11.5	0.54	11.1	0	0.03	0.05
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	17.83	250	2.86	4.16	32.4	119.5	30.5	24.7	0.1	4	0.12	0.12	0.1
	сб. Москва № 170	Котлета Московская с соусом	66.48	110	14.13	13.01	11.32	216.11	191.9	13.52	1.9	0.76	0.04	0.16	0.19
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	20.86	180	7.18	8.1	14.69	234	29.4	23.78	0.72	0	0.1	0.06	0.13
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	7.14	200	0	0	9.98	104	20	0	1.2	5.78	0	0	0
	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
	ИТОГО :	137.01	975	31.19	31.43	115.05	906.61	386.2	103.2	6.30	21.64	0.26	0.49	0.56	
пятница	Сб. рец. 2010 № 47	Салат из красной фасоли*	17.12	100	3.22	6	2.6	101.3	19	10.3	0.53	4.3	0	0.03	0.11
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	17.61	250/5	3.22	5.1	19.8	83.5	94.87	13.5	0.4	3.6	0.2	0.08	0.06
	сб.Москва №220	Куры тушеные с овощами	68.13	160	12.44	11.19	17.14	212	199.5	40.7	1.73	1.7	0.09	0.09	0.13
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	13.62	180	3.79	7.93	39.7	264.6	20.67	4.16	0.12	0	0.02	0.15	0.14
	Сб.Москва №395	Компот из свежих яблок	12.02	200	0.21	0.21	15.27	62	18.84	4.85	1.21	8.91	0	0.01	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
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3.02	40	1.9	0.3	19.9	68.5	57.2	18.4	0.6	0	0	0.04	0.02
	ИТОГО :	135.41	997	28.48	31.18	115.1	848.1	420.08	104.8	5.04	24	0.31	0.45	0.54	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	715.02		148.41	156.9	623.97	4412	1680	516.58	27.47	112.67	1.38	2.31	2.69	
	Средняя в день	143.0		29.682	31.38	124.79	882.4	336	103.32	5.49	22.534	0.28	0.46	0.54	

|