

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По школьным столовым для питания учащихся в зимне-весенний период 2023 г.
возрастная категория с 7 до11лет

День недели		1 Неделя			Завтрак										
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	Сб Тутельян № 62	Салат из моркови с сахаром	5.21	50	0.67	2.6	5.73	40.8	12.5	10.5	0.3	7.68	0	0.03	0.06
	Сб.Москва № 265	Макароны с сыром	23.73	205/10	13.61	15.13	45.9	365.4	214.5	40.04	1.8	0.31	0.15	0.18	0.16
	сб. Москва № 434	Чай с сахаром и лимоном	5.03	200/7	0.26	0.05	15.22	59	8.05	5.24	0.9	2.9	0	0	0.01
	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 :	36.13	502	16.4	18.04	76.47	510.6	241.1	59.98	3.27	10.89	0.15	0.24	0.28
вторник	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская с со	20.31	60/20	9.7	5.97	4.36	54	84.8	21.4	1.25	0.99	0.08	0.06	0.1
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	25.84	200	4.32	11.46	39.4	286	128.7	30.98	1.03	9.1	0.08	0.2	0.15
	Сб.Москва №383	Кисель плодово-ягодный	5.58	200	0	0	9.98	119	0.2	0	0.03	3.3	0	0	0.06
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2.87	40	2.48	0.34	13.82	60.54	8	5.6	0.36	0	0	0.03	0.03
		ИТОГО :	54.60	520	16.5	17.77	67.56	519.5	221.7	57.98	2.67	13.39	0.16	0.29	0.34
среда	Сб.Москва № 84	Бутерброд горячий с сыром	19.82	5/10/40	3.28	3.91	25.6	150.3	15.7	21.45	0.3	0.07	0.01	0.03	0.05
	Сб.Москва № 321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	18.63	205	7.22	13.5	31.2	277.2	117.8	37.1	1.6	1.8	0.05	0.21	0.15
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6.75	200	0	0	9.98	104	0.2	0	0.9	10.3	0	0	0
	Сб рец2010 №213	Яйцо вареное	10.72	40	5.16	2.3	0.3	53	112	10.08	0.2	0	0.08	0.03	0.14
		ИТОГО :	55.92	500	15.66	19.71	67.08	584.5	245.7	68.63	3	12.17	0.14	0.27	0.34
четверг	сб. москва№191	Тефтели из говядины в соусе	52.96	120	9.38	9.7	13.08	196.5	37.1	23.5	1.8	8.15	0.05	0.08	0.18
	сб. Москва № 449	Рис припущенный	13.71	150	3.69	4.84	37.5	213	132	26.3	0.52	3.6	0.06	0.15	0.03
	Сб.Москва №327	Кофейный напиток с молоком	9.54	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 :	78.37	500	16.33	16.4	82.51	559.9	235.5	61	2.68	12.4	0.12	0.28	0.31
пятница	сб Москва№357	Сырники из творога со сгущенкой	82.95	150/20	16.53	17.9	32.67	324.1	223	39.8	1.07	1	0.1	0.17	0.2
	сб. Москва № 433	Чай с сахаром	2.52	200	0.2	0.05	15.01	57	5.25	4.4	0.56	0.1	0	0	0.01
	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
	Сб Тутельян№ 338	Фрукт	30.00	1/100	0.08	0	10.6	150	35	17	1	12.8	0.04	0.04	0.09
		ИТОГО :	117.63	500	18.67	18.21	67.9	576.5	269.3	65.4	3	13.9	0.14	0.24	0.33
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	342.65		83.56	90.13	361.5	2751	1213	313	14.62	62.75	0.71	1.32	1.6
		Средняя в день	68.53		16.71	18.03	72.3	550.2	242.6	62.6	2.9	12.55	0.14	0.3	0.32

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По школьным столовым для питания учащихся в зимне-весенний период 2023 г.
Возрастная категория с 7 до11 лет

День недели		2 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	4.34	60	0.92	3.04	3.42	52	38.97	8.78	0.57	11.08	0	0.01	0.03
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая с маслом	26.66	200/10	13.69	15.93	50.17	334	167.7	32.5	0.81	0	0.16	0.19	0.22
	сб. Москва № 434	Чай с сахаром и лимоном	5.03	200/7	0.26	0.05	15.22	59	8.05	5.24	0.9	3.8	0	0	0.01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2.87	40	2.48	0.34	13.82	60.54	8	5.6	0.36	0	0	0.03	0.03
		ИТОГО :	38.90	517	17.35	19.36	82.63	505.5	222.8	52.12	2.64	14.88	0.16	0.23	0.29
вторник	Сб.Москва №196	Гуляш из грудки	61.18	100	8.2	11.98	18.57	249	125	34.45	1.01	10.86	0.02	0.06	0.13
	сб. Москва №680	Каша пшеничная вязкая	10.54	180	5.32	3.76	40.32	156.5	32.46	0.04	0.74	0.9	0.12	0.14	0.09
	Сб.рец.1999№959	Какао с молоком	13.74	200	3.33	2.9	13.8	94	111.3	22.3	0.65	0.7	0.02	0.03	0.11
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2.16	30	1.86	0.26	9.62	45.4	6	4.2	0.27	0	0	0.04	0.02

		ИТОГО :	87.62	510	18.71	18.9	82.31	544.9	274.8	60.99	2.67	12.46	0.16	0.27	0.35
среда	Сб.Москва №90	Бутерброд с сыром	16.2	20/40	7.68	7	19.62	137.3	176.8	18.5	0.52	2.32	0.04	0.07	0.08
	Сб.Москва №327	Каша молочная Дружба	18.63	205	5.92	9.75	32.37	257.7	85.24	35.45	1.76	7.9	0.06	0.13	0.16
	Сб. Москва № 383	Кисель плодово-ягодный	5.58	200	0	0	9.98	119	0.2	0	0.08	3.3	0	0	0
	Пр. производство	Печенье	6.7	36	1.8	2.4	11.6	70.8	4.8	7.2	0.36	0	0.04	0.04	0.05
		ИТОГО :	47.11	501	15.4	19.15	73.57	584.8	267	61.15	2.72	13.52	0.14	0.24	0.29
четверг	Сб. Москва № 365	Омлет из яиц с сосисками	60.04	150	13.04	15.78	38.62	298.8	182.4	36.8	1.5	3.3	0.14	0.17	0.17
	сб. Москва № 433	Чай с сахаром	2.52	200	0.2	0.05	15.01	57	5.25	4.4	0.56	0.1	0	0	0.01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2.16	30	1.86	0.26	9.62	45.4	6	4.2	0.27	0	0	0.04	0.03
	Сб Тутельян№ 338	Фрукт	23.4	150	1.13	0	10.03	73.5	34.17	15.7	0.28	10.3	0.02	0.05	0.08
		ИТОГО :	88.12	530	16.23	16.09	73.28	474.7	227.8	61.1	2.61	13.7	0.16	0.26	0.29
пятница	Сб.Москва № 76	Икра овощная закусочная	6.09	60	0.72	3.09	6.53	56	25.49	9.92	0.61	5.42	0.05	0.01	0.05
	Сб Тутельян№ 263	Рагу из свинины	63.69	200	13.34	15.35	48.62	382	239.6	42.09	1.16	5.09	0.1	0.18	0.21
	сб. Москва № 392	Компот из плодов свежих(яб,ап)	8.28	200	0.03	0.03	14.78	73.19	1.88	3.5	0.86	4.2	0.01	0.02	0.03
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2.87	40	2.48	0.34	13.82	60.54	8	5.6	0.36	0	0	0.03	0.03
		ИТОГО :	80.93	500	16.57	18.81	83.75	571.7	275	61.11	2.99	14.71	0.16	0.24	0.32
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	342.68		84.26	92.31	395.5	2682	1267	296.5	13.63	69.27	0.78	1.24	1.54
		Средняя в день	68.54		16.85	18.46	79.11	536.3	253.5	59.29	2.73	13.85	0.16	0.25	0.31

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По столовым для питания учащихся в зимне-весенний период 2023 г.

Возрастная категория с 7 до 11лет

День недели		1 неделя			Обед										
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	Сб.Москва № 40	Салат "Витаминный"	6.5	60	0.72	3.09	6.53	56	25.69	9.92	0.61	6.42	0.05	0.01	0.05
	Сб.Москва №118	Суп картофельный с горохом	10.77	200	4.39	3.79	17.79	127	60.46	23.24	0.3	1.03	0.12	0.11	0.09
	Сб.Москва №208	Плов из птицы (без кости)	54.07	200	14.2	17.33	48.8	341.1	162.2	25.55	0.8	2	0.1	0.18	0.24
	сб. Москва № 392	Компот из плодов свежих(яб,ап)	8.28	200	0.03	0.03	14.78	73.19	1.88	3.5	0.86	4.2	0.01	0.02	0.03
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
		ИТОГО :	84.74		22.7	24.79	114.8	708.1	301.2	80.01	3.7	13.65	0.28	0.39	0.45
вторник	Сб.рец2004 №25	Салат Степной (с соленым огурцом	8.61	60	0.98	3.06	9.48	43	52.1	9.8	0.08	9.7	0.01	0.05	0.06
	Единый сборник№91	Борщ с фасолью и картофелем со	12.16	200/5	2.94	3.7	18.76	118	66.2	23.4	0.9	7.38	0.13	0.08	0.09
	сб Москва№282	Оладьи из печени с соусом	51.5	90	12.98	9.8	11.7	205.8	141.7	28.1	1.5	2.12	0.07	0.16	0.16
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая	11.35	150	3.16	6.61	23.08	220.5	17.23	3.8	0.1	0	0.01	0.03	0.13
	Сб.Москва №433	Чай с сахаром	2.52	200	0.2	0.05	15.01	57	5.25	4.4	0.56	0.1	0	0	0.01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01	
		ИТОГО :	91.26		23.62	23.77	104.9	755	333.4	87.3	3.94	19.3	0.22	0.39	0.49
среда	сб Москва№ 2	Винегрет овощной	8.99	60	0.74	3.07	5.98	76	44.7	11.08	0.46	5.61	0.01	0.02	0.02
	Сб.Москва №128	Суп Крестьянский	9.16	200	1.64	4.34	19.54	80.8	60.81	18.3	0.5	8.01	0.05	0.08	0.08
	Сб.Москва №157	Ежики мясные в соусе	69.75	120	13.95	12.09	23.83	234.4	98.69	25.57	1.36	0	0.09	0.15	0.17
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	14.93	150	4.27	4.5	10.56	180	16.35	2.8	0.04	0	0.06	0.03	0.11
	Сб.Москва №395	Напиток апельсиновый	8.53	200	0.18	0.19	13.97	61.2	68.04	4.37	1.09	7.11	0	0.01	0.01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03

	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
		ИТОГО :	116.48		24.14	24.74	100.7	743.2	339.6	79.92	4.25	20.73	0.21	0.36	0.43
четверг	Сб.Москва № 24	Салат "Мазайка"	14.39	60	0.9	3.13	5.44	73	25.69	9.92	0.61	6.42	0.05	0.01	0.05
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	11.9	200	2.18	3.65	13.6	112.4	66.17	17.3	0.34	4.2	0.04	0.13	0.06
	Сб.Москва №210	Рагу из птицы	67.25	230	16.94	19.88	53.1	391	195.7	29.13	1.59	5.34	0.13	0.15	0.26
	сб. Москва № 434	Чай с сахаром и лимоном	5.03	200/7	0.26	0.05	15.22	59	8.05	5.24	0.9	3.8	0	0	0.01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
			ИТОГО :	103.69		23.64	27.26	114.21	746.2	346.6	79.39	4.24	19.76	0.22	0.36
пятница	сб Москва № 71	Салат "Осенний"	6.47	60	1.07	3.16	7.55	63.06	39.47	9.17	0.6	5.47	0.01	0.02	0.01
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	12.14	200/5	1.58	4.3	9.76	75.2	83.95	18.9	0.3	8.8	0.08	0.11	0.12
	Ед.сборник № 364	Котлета мясо-картофельная с соус	62.67	100	13.6	14.7	14.8	154.4	122.4	14.6	1.3	3.4	0.09	0.15	0.2
	Сб.Москва №447	Макарони отварные	12.06	150	5.48	4.98	37.87	211.5	40.95	24.58	0.9	0	0.03	0.02	0.05
	Сб. Москва № 383	Кисель плодово-ягодный	5.58	200	0	0	9.98	119	0.2	0	0.08	3.3	0	0	0
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	1.8	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
		ИТОГО :	104.04		25.09	27.69	106.8	734	338	80.55	3.98	20.97	0.21	0.37	0.42
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	500.21		119.2	128.3	541.4	3687	1659	407.2	20.11	94.41	1.14	1.87	2.21
		Средняя в день	100.04		23.84	25.65	108.3	737.3	331.8	81.43	4.02	18.88	0.23	0.37	0.44

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По школьным столовым для питания учащихся в зимне-весенний период 2023 г.

Возрастная категория с 7 до 11лет

День недели		2 неделя			Обед											
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2	
понедельник	Сб. Москва №208	Салат из свёклы	6.5	60	0.62	2.15	4.68	47.82	23.39	12.29	0.71	5.17	0.01	0.02	0.04	
	Сб.Москва №103	Рассольник Ленинградский со смет	15.16	200/5	3.06	4.4	14.1	106.4	80.8	21.6	1	9.19	0.09	0.12	0.07	
	Сб.Москва №201	Биточки рубленные из птицы в соусе	49.5	120	15.38	13.17	28.9	223.6	159.5	15.04	1.1	6.28	0.08	0.11	0.19	
	Сб.Москва №447	Макарони отварные	12.06	150	3.65	4.98	25.88	211.5	49.95	14.59	0.09	0	0.03	0.1	0.08	
	Сб.Москва №383	Кисель плодово-ягодный	5.03	180	0	0	8.98	107.1	0.18	0	0.02	0.03	0	0	0	
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03	
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01	
		ИТОГО :	93.37		26.07	25.25	109.4	807.2	364.9	81.32	3.72	20.67	0.21	0.42	0.42	
вторник	Сб рецептур 2010г №103	Салат из красной фасоли	7.08	60	2.53	3.9	28.8	104	59.7	7.4	1	4.2	0.02	0.08	0.07	
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	12.14	200/5	1.58	5.3	9.76	75.2	83.95	18.9	0.3	4.8	0.08	0.11	0.12	
	Единый сборник№364	Жаркое из свинины	77.65	200	18.8	14.3	25.8	367	131	34	3.3	11.5	0.14	0.16	0.18	
	Сб.Москва №433	Чай с сахаром	2.28	180	0.18	0.045	13.51	51.3	4.73	4.40	0.5	0.09	0	0	0.01	
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03	
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01	
		ИТОГО :	104.27		26.45	24.1	104.7	708.3	330.4	82.5	5.9	20.59	0.24	0.42	0.42	
среда	сб Москва№ 2	Винегрет овощной	8.99	60	0.74	3.07	5.98	76	44.7	11.08	0.46	5.7	0.01	0.02	0.02	
	Сб.рец1982№108	Суп картофельный с клецками	11.58	200	4.86	3.65	28.9	98.3	65.77	15.04	0.01	2.6	0.15	0.09	0	
	сб. Москва № 191	Тефтели из говядины в соусе	70.62	160	11.52	11.63	20.2	237.5	170.3	31.2	1.73	5.2	0.06	0.12	0.23	
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	14.93	150	4.27	4.8	10.76	180	16.35	2.8	0.04	0	0.01	0.03	0.11	
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6.09	180	0	0	8.98	93.6	18	0	1.1	4.7	0	0	0	
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03	
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01	

		ИТОГО :	117.33		24.75	23.7	101.7	796.2	366.1	77.92	4.14	18.2	0.23	0.33	0.4
четверг	Сб. Москва №33	Салат «Прелесть»	9.22	60	0.87	2.08	3.13	78	23.39	12.29	0.71	5.17	0.01	0.02	0.04
	Единый сборник №9	Свекольник со сметаной	15.63	200/5	1.91	4.78	8.26	91	83.95	13.89	0.31	1.2	0.05	0.06	0.11
	Сб.Москва №239	Рыба тушеная в томате с овощами	32.77	120	15.34	10.47	16.9	230.8	36.32	19.84	0.16	3.6	0.11	0.1	0.18
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	19.3	150	3.24	5.6	32.5	156	99.5	11.5	1.03	3.9	0.08	0.09	0.04
	Сб.р.2010 №399	Сок	15.36	180	0.72	0.92	18.64	50.67	75.3	3.6	1.4	7	0	0.08	0.06
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
		ИТОГО :	97.40		25.44	24.4	106.3	717.3	369.5	78.92	4.41	20.87	0.25	0.42	0.47
пятница	Сб.Москва №37	Салат "Студенческий"	11.17	60	2.13	7.15	5.39	95	18.94	14.21	0.61	8.42	0.02	0.05	0.06
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	11.9	200	2.18	3.65	13.6	122.4	25.77	20.61	0.23	3.2	0.07	0.1	0.09
	сб.Москва №220	Куры тушеные с овощами	43.18	120	13.58	9.54	23.87	191.5	228.2	28.91	1.41	4.2	0.13	0.14	0.13
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая	11.35	150	3.16	6.61	23.08	220.5	17.23	3.8	0.1	0	0.01	0.03	0.13
	сб. Москва № 434	Чай с сахаром и лимоном	5.03	200/7	0.26	0.05	15.22	59	8.05	5.24	0.9	4.9	0	0	0.01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3.23	45	2.19	0.38	14.4	68.01	9	6.3	0.4	0	0	0.045	0.03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1.89	25	1.17	0.17	12.45	42.8	42	11.5	0.4	0	0	0.025	0.01
		ИТОГО :	87.75		24.67	27.55	108	799.2	349.2	90.57	4.05	20.72	0.23	0.39	0.46
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	500.12		127.4	125	530.1	3828	1680	411.2	22.22	101.1	1.16	1.98	2.17	
	Средняя в день	100.02		25.48	25	106	765.6	336	82.25	4.44	20.21	0.23	0.40	0.43	