

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся из числа детей с ограниченными возможностями здоровья
в зимне-весенний период 2023 г.

День недели		1 Неделя													
		Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	Сб Тутельян № 62	Салат из моркови с сахаром	6.25	60	0.74	3.06	6.88	49	14.46	12.6	0.4	9.22	0.12	0.05	0.06
	Сб.Москва № 447	Макароны отварные с маслом	21.85	200/5	12.8	14.42	46.5	319	197.3	36.8	1.3	0.31	0.02	0.16	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 :	35.29	502	15.66	17.79	78.22	472.4	225.8	58.84	2.87	12.43	0.14	0.24	0.28
	Сб рецептур№260	Булочка Школьная	4.54	50	3.95	4.23	29.07	171	10.36	6.29	0.53	0	0.01	0.06	0.03
	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
	ИТОГО :	42.35		19.81	22.07	122.3	700.4	241.4	69.53	3.96	12.53	0.15	0.3	0.32	
вторник	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская с соус	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	23.26	180	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	13.3	0	0	0
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	2.87	40	2.18	0.34	14.7	60.5	8	5.6	0.36	0	0	0.04	0.04
		ИТОГО :	52.02	500	16.2	17.77	68.44	519.5	221.7	57.98	2.67	13.8	0.16	0.3	0.29
	сб.Москва № 483	Булка Дорожная	5.96	50	3.56	7.42	28.5	10.42	9.12	6.15	0.48	0	0	0.06	0.03
	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
	ИТОГО :	60.50		19.96	25.24	112	586.9	236	68.53	3.71	13.9	0.16	0.36	0.33	
среда	Сб.Москва № 90	Бутерброд с сыром	12.84	15/40	5.76	3.25	25.94	133	15.6	15.4	0.26	0.24	0.03	0.05	0.06
	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	0.23	0	0.08	0.03	0.14
		ИТОГО :	48.94	500	18.14	19.05	67.42	567.2	245.6	62.5	2.99	12.34	0.16	0.29	0.35
	Сб. Москва№492	Плюшка Оренбургская	5.64	50	4.33	7.32	29.15	200	12.1	6.67	0.62	0	0.01	0.06	0.05
	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
	ИТОГО :	57.10		22.67	26.42	111.6	824.2	263	73.57	4.17	12.44	0.17	0.35	0.41	
четверг	сб. москва№191	Тефтели из говядины в соусе	42.80	100	8.12	9.29	10.9	188.7	176.9	19.6	1.3	9.8	0.04	0.07	0.17
	сб. Москва № 384	Каша пшеничная вязкая	10.55	180	5.32	4.26	40.32	179.5	32.46	22.4	0.74	2.9	0.12	0.14	0.09
	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
		ИТОГО :	58.03	510	15.5	15.86	75.85	470.6	220.6	50.6	2.87	12.8	0.16	0.24	0.3
	сб.Москва №480	Булка ванильная	5.54	50	4.22	5.14	27.31	172.8	14.23	10.74	0.68	0.74	0	0.08	0.05
	сб. Москва № 433	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
	ИТОГО :	68.60		19.98	21.05	118.38	702.4	242.9	66.58	4.45	16.44	0.16	0.32	0.36	
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	14	1	12.8	0.04	0.04	0.09
		ИТОГО :	117.63	500	18.67	18.21	67.9	576.5	269.3	62.4	2.9	13.9	0.14	0.24	0.33
	сб москва№528	Сдоба фигурная	4.75	50	6.7	8.2	43.6	186.5	16.7	11.52	0.72	0.84	0	0.09	0.06
	Сб.Москва №383	Кисель плодово-ягодный	5.58	200	0	0	8.98	107.1	0.18	0	0.02	0.03	0	0	0
	ИТОГО :	127.96		25.37	26.41	120.5	870.1	286.1	73.92	3.64	14.77	0.14	0.33	0.39	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	356.51		107.8	121.2	584.69	3684	1269	352.13	19.93	70.08	0.78	1.66	1.49	
	Средняя в день	71.30		21.56	24.24	116.9	736.8	253.9	70.43	3.99	14.02	0.16	0.33	0.30	
	Средняя в день	14.26		4.312	4.848	23.39	147.4	50.78	14.09	0.80	2.803	0.03	0.07	0.06	

День недели		2 неделя													
		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	3.74	3.42	52	38.97	8.78	0.57	11.08	0.05	0.03	0.06
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая с маслом	20.88	200/5	13.66	11.83	55.42	297	167.2	32.5	0.66	0	0.09	0.18	0.19
	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	2.16	30	1.86	0.26	9.62	45.4	6	4.2	0.27	0	0	0.04	0.02
		ИТОГО :	32.41	502	16.7	15.88	83.68	473.4	220.3	50.72	2.4	14.88	0.14	0.25	0.28
	Сб. Москва№492	Плюшка Оренбургская	5.64	50	4.33	7.32	29.15	200	12.1	6.67	0.62	0	0.01	0.06	0.05
	Сб.москва №383	Кисель плодово-ягодный	5.03	180	0	0	9.98	119	0.2	0	0.03	3.3	0	0	0
	ИТОГО :	43.08		21.03	23.2	122.8	792.4	232.6	57.39	3.05	18.18	0.15	0.31	0.33	
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	3.26	40.32	156.5	32.46	22.4	0.74	0.9	0.12	0.14	0.09
	сб. Москва № 431	Чай с молоком	7.06	200	1.54	1.63	9.36	56	63.6	1.08	0.62	1.72	0.01	0.02	0.06
	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 :	80.94	510	19.22	17.13	77.87	506.9	227.1	62.13	2.64	13.48	0.15	0.26	0.3
	Сб рецептур№260	Булочка Школьная	4.54	50	3.95	4.23	29.07	171	10.36	6.29	0.53	0	0.01	0.06	0.03
	сб. Москва № 433	Чай с сахаром	2.28	180	0.2	0.05	15.01	57	5.25	4.4	0.56	0.1	0	0	0.01
	ИТОГО :	87.76		23.37	21.41	122	734.9	242.7	72.82	3.73	13.58	0.16	0.32	0.34	
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
	сб.Москва №480	Булка ванильная	5.54	50	4.22	5.14	27.31	172.8	14.23	10.74	0.68	0.74	0	0.08	0.05
	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
	ИТОГО :	58.74		19.62	24.29	109.9	851.2	299.3	71.89	4.5	18.96	0.14	0.32	0.34	
четверг	Сб.Москва № 188	Сосиска отварная	20.79	40	9.1	11	0.6	153.7	128	14.65	0.45	1.15	0.04	0.05	0.16
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	19.3	150	3.24	5.6	32.5	156	99.5	11.5	1.03	3.3	0.08	0.09	0.04
	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	0.02
	Сб Тутельян№ 338	Фрукт	23.4	150	1.13	0	10.03	73.5	34.17	15.7	0.28	10.3	0.02	0.12	0.08
		ИТОГО :	68.17	620	15.53	16.91	67.76	485.6	272.9	50.45	2.59	14.85	0.14	0.3	0.31
	сб.Москва №528	Сдоба фигурная	4.75	50	4.22	5.14	27.31	172.8	14.23	10.74	0.68	0.74	0	0.08	0.05
	сб. Москва № 433	Чай с сахаром	2.28	180	0.2	0.05	15.01	57	5.25	4.4	0.56	0.1	0	0	0.01
	ИТОГО :	75.20		19.95	22.1	110.1	715.4	292.4	65.59	3.83	15.69	0.14	0.38	0.37	
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	16.35	49.65	382	241.6	42.09	1.16	5.09	0.1	0.17	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	1.86	0.26	9.62	45.4	6	4.2	0.27	0	0	0.04	0.02
		ИТОГО :	80.93	500	15.95	19.73	80.58	556.6	275	59.71	2.9	14.71	0.16	0.24	0.31
	сб.Москва № 483	Булка Дорожная	5.96	50	3.56	7.42	28.5	10.42	9.12	6.15	0.48	0	0	0.06	0.03
	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
	ИТОГО :	91.92		18.07	20.04	105.4	661	289	69.15	4.07	18.51	0.16	0.28	0.34	

		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	356.70	102	111	570.1	3755	1356	336.84	19.18	84.92	0.75	1.61	1.72	
		Средняя в день	71.34	20.41	22.21	114	751	271.2	67.37	3.84	16.98	0.15	0.32	0.34	