

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся в весенний 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 №25	Салат из моркови с зеленым горош	12,7	60	0,78	1,86	23,8	53,4	19,2	15	1,2	9,82	0	0,03	0,02
	Сб. Москва № 265	Макароны с сыром	26,56	205/10	12,85	15,98	44,8	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
		ИТОГО :	43,80	505	15,69	18,1	84,7	481,9	239,3	62,12	2,42	12,31	0,15	0,24	0,28
вторник	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская с/с	36,77	80/30	10,19	10,86	8,54	187,7	90,72	18,2	1,65	3,21	0,04	0,06	0,1
	Сб. Москва №443	Картофельное пюре	24,85	150	3,24	5,59	32,75	186,9	69,5	16,5	0,8	8,91	0,08	0,12	0,13
	Сб. Москва № 422	Кофейный напиток с молоком	10,04	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	10,77	0,09	0,65	0,01	0,03	0,07
	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
		ИТОГО :	74,77	500	17,31	18,37	76,4	540,1	228,6	51,07	2,89	12,77	0,16	0,24	0,35
среда	Сб. Москва № 398	Блины с начинкой п/ф	22,59	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
		ИТОГО :	53,74	500	16,06	15,97	78,59	530	222,4	60,95	3	17,32	0,18	0,3	0,3
четверг	сб. Москва № 395	Вареники с творогом п/ф	67,98	155	13,3	16,96	34,53	287,1	107,2	25,7	0,46	1,53	0,03	0,2	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
	пром.	Фрукт *** (яблоко)	28,56	140	0,04	0	15,74	105,6	54	12	1,5	12,6	0,01	0,04	0,09
		ИТОГО :	106,64	525	16,8	18,32	68,57	488,2	224,2	51,8	3	14,16	0,14	0,28	0,34
пятница	сб. Москва № 220	Куры тушеные с овощами	51,10	120	11,38	9,7	18,08	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	2,72	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0,03	0,01
		ИТОГО :	67,38	505	16,91	16,61	68,86	495,8	225,8	56	3	12,9	0,14	0,25	0,29
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	346,33		82,77	87,37	377,1	2536	1140	281,9	14,31	69,46	0,77	1,31	1,56	
	Средняя в день	69,27		16,55	17,47	75,42	507,2	228,1	56,39	2,9	13,89	0,15	0,3	0,312	

* 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 весенний период на 2025г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели	1 неделя														
	Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2	
понедельник	Сб. рец.2005 № 34	Салат из свёклы с чесноком*	6,98	60	0,84	3,66	4,5	54,6	21	11,1	0,76	3,72	0,1	0,02	0,08
	Сб.Москва №118	Суп картофельный с горохом	13,23	200	4,39	3,79	10,79	127	50,46	16,24	0,3	1,03	0,03	0,1	0,09
	сб. Москва № 208	Плов из птицы (без кости)	69,69	200	16,3	16,51	51,03	432,1	200,72	29,77	1,3	2,1	0,1	0,16	0,24
	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	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
		ИТОГО :	106,51		25,49	25,12	114,53	810,89	350,98	87,41	3,82	18,15	0,24	0,37	0,48
вторник	Сб.рецепт2004 №25	Салат Степной с соленым огурцом*	9,97	60	0,98	3,06	9,48	43	62,1	9,8	0,08	9,7	0,01	0,05	0,06
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	16,22	200/5	1,58	4,3	7,46	75,2	33,95	16,9	0,3	4,71	0,18	0,07	0,05
	Сб.рецепт2017 № 282	Оладьи из печени в соусе	47,26	90	15,28	12,81	16,25	191,02	98,65	28,1	1,5	2,12	0,03	0,09	0,16
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	11,35	150	3,16	6,61	33,8	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,13	0,13
	54-13хн	Напиток из шиповника	12,01	180	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	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	ИТОГО :	102,19		24,96	27,53	109,04	705,83	372,93	79,4	3,62	19,55	0,23	0,42	0,49	
среда	сб 2004 № 21	Салат "Здоровье" *	9,42	60	0,87	3,04	3,91	118	36,9	14,3	0,51	4,03	0	0,02	0,02
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	14,8	200	2,29	3,65	28,3	111,2	26,78	21,6	0,1	3,2	0,1	0,11	0,09
	Сб.Москва №210	Рагу из птицы (св. капуста)	58,72	200	19,4	18,3	36,24	372	195,72	32,84	1,2	5,84	0,13	0,15	0,28
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6,43	180	0	0	8,98	93,6	20	0,00	1,22	5,22	0	0	0
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
		ИТОГО :	94,75		25,92	25,54	104,28	805,61	330,4	86,54	3,83	18,29	0,23	0,35	0,43
четверг	Сб.Москва № 43	Салат картофельный с квашеной капустой*	8,83	60	1,3	3,8	10,9	58,8	84,7	6,08	0,46	7,34	0	0,02	0,02
	Единый сборник№ 94	Борщ с картофелем со сметаной	13,93	200/5	1,88	3,62	7,64	70,6	26,4	11,6	1,02	5,7	0,07	0,06	0,2
	Сб.Москва №157	Ежики мясные в соусе	53,31	90	9,71	11	20,86	238,5	123,92	20,35	1,03	2,7	0,06	0,12	0,08
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	13,37	150	6,57	5,98	41,85	253,8	37,14	20	0,1	0	0,1	0,14	0,08
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	5,3	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,90	0,6	4,3	0,09	0,01	0,07
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	ИТОГО :	100,12		24,42	26,05	116,80	783,41	380,16	85,73	4,01	20,04	0,22	0,42	0,49	
пятница	Сб.Москва №76	Икра овощная закусочная	6,61	60	1,41	2,76	8,4	85,1	62,9	17,78	1,1	8,03	0,05	0,01	0,01
	Сб.Москва № 98	Суп Крестьянский	11,88	200	1,19	3,93	14,87	97,8	38,7	11,34	0,46	7,9	0,12	0,03	0,19
	Ед.сборник № 364	Котлета мясо-картофельная в соусе	58,48	90	13,3	14,6	15,4	191,2	126,4	29,1	1,6	0,14	0,04	0,1	0,08
	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	13,83	150	4,42	4,25	30,45	187,1	19,5	14,25	0,3	0	0,02	0,04	0,05
	Сб.Москва № 482	Кисель из концентрата плодово-ягодный	5,94	200	0	0	15	60	84	0	0,2	2,7	0	0,05	0,01
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	1,8	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	ИТОГО :	102,12		23,68	26,09	110,97	732,01	382,5	85,77	4,26	18,77	0,23	0,3	0,38	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	505,69		124,47	130,33	555,62	3837,8	1817	424,85	19,54	94,8	1,15	1,86	2,27	
	Средняя в день	101,14		24,894	26,066	111,12	767,55	363,39	84,97	3,91	18,96*	0,23	0,37	0,45	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в весенний 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 № 25	Салат из моркови с зеленым горош	21,17	100	1,3	3,1	25,7	89	32	21	2	13,4	0	0,04	0,03
	Сб. Москва № 265	Макароны с сыром	32,36	205/15	14,65	16,72	50,07	373,7	214,5	40,94	1,3	2,81	0,12	0,2	0,25
	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	3,11	40	2,1	0,32	12,8	60,5	8	6,3	0,4	0	0,04	0,04	0,03
		ИТОГО :	58,85	560	18,25	20,14	95,07	550	259	72,04	4,5	16,61	0,19	0,28	0,32
вторник	Ед. сборник № 299	Горбуша тушеная в томате с овоща	76,39	100	8,74	10,01	9,23	207,2	93,35	26,33	1,83	1,34	0,05	0,09	0,11
	Сб. Москва №443	Картофельное пюре	33,13	200	5,89	6,71	36,8	224,3	83,4	19,8	0,96	9,7	0,09	0,13	0,15
	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	75,57	10	7	0,45	0	0,05	0,05	0,07
		ИТОГО :	123,45	550	19,73	21,77	86,37	612,1	247,2	60,13	3,81	17,28	0,2	0,29	0,4
среда	Сб. Москва № 398	Блины с начинкой п/ф	22,59	60	3,37	4,87	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	3,11	40	2,1	0,32	12,8	60,5	8	6,3	0,4	0	0,04	0,04	0,03
		ИТОГО :	58,19	555	18,16	18,42	88,08	601,3	249	70,26	3,62	17,5	0,2	0,34	0,33
четверг	сб. Москва № 395	Вареники с творогом п/ф	67,98	155	15,3	16,96	37,53	287,1	121,2	34,7	0,46	1,53	0,09	0,2	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	3,50	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0,04	0,04	0,03
	Пром.	Фрукт (яблоко)***	30,60	150	0,05	0	18,28	109,2	61	13	1,98	14,1	0	0,05	0,09
		ИТОГО :	109,85	550	19,14	18,44	78,91	515,2	248,2	63,9	3,61	15,66	0,2	0,3	0,36
пятница	сб. Москва № 220	Куры тушеные с овощами	51,10	120	11,38	9,97	13,08	196,5	197,1	43,5	1,3	14,5	0,07	0,09	0,1
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	13,62	180	3,79	7,98	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	75,57	10	7	0,45	0	0,05	0,05	0,07
		ИТОГО :	70,82	550	19,07	18,4	76,6	563,5	240,3	61,86	3,64	14,9	0,17	0,29	0,32
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	421,16		94,35	97,17	425	2842	1244	328,2	19,18	81,95	0,96	1,5	1,73	
	Средняя в день	84,23		18,87	19,43	85,01	568,4	248,7	65,64	3,8	16,39	0,19	0,3	0,346	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в весенний 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
понедельник	Сб.рец. 2005 № 34	Салат из свёклы с чесноком*	11,63	100	1,4	5,1	5,5	61,9	35	13,5	1,27	6,2	0,17	0,03	0,09
	сб.Москва № 118	Суп картофельный с горохом	16,53	250	5,14	4,6	13,3	130,8	63,4	20,15	0,49	1,29	0,04	0,12	0,1
	Сб.Москва № 208	Плов из птицы (без кости)	122,67	300	20,5	19,3	60,5	548,15	221,3	32,8	1,96	3	0,15	0,2	0,26
	сб. Москва № 631	Компот из плодов свежих	10,11	180	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	0,04
	Пр. производство	Хлеб ржаной	3,02	40	1,9	0,3	15,3	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
		ИТОГО :	167,85	930	31,5	30,36	133,99	951,93	414,7	104,35	5,43	21,79	0,37	0,46	0,54
вторник	Сб.рец2004 №25	Салат Степной с соленым огурцом*	16,62	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	17,89	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	54,85	100	16,99	12,36	13,7	204	109,6	31,5	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	12,01	180	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	15,3	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
	ИТОГО :	123,41	985	29,92	31,94	127,83	816,7	418,1	93,86	5,5	22	0,34	0,49	0,55	
среда	Сб. 2004 № 21	Салат "Здоровье" *	15,7	100	1,45	5,06	6,52	150,7	61,5	16,8	0,85	6,72	0	0,03	0,03
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	18,5	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 (кв. капуста)	103,32	300	20,62	19,5	40,4	451,3	233,6	35,3	3	7,46	0,19	0,22	0,33
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6,43	180	0	0	8,98	93,6	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	15,3	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
		ИТОГО :	150,86	960	30,53	29,87	119,63	949,8	412,8	102,2	6,3	23,4	0,32	0,46	0,55
четверг	Сб.Москва № 43	Салат картофельный с квашеной капустой*	14,72	100	2,17	6,33	15,17	98	141,2	10,13	0,7	12,23	0	0,03	0,03
	Единый сборник№ 94	Борщ с картофелем со сметаной	16,93	250/5	2,34	4,52	9,55	88,25	33	14,5	1,27	7,12	0,09	0,07	0,2
	Сб.Москва №157	Ежики мясные в соусе	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	Макаронь 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 лимоном и сахаром	5,3	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	15,3	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
	ИТОГО :	139,58	957	28,31	31,1	133,2	886,85	401,34	98,86	5,47	23,37	0,24	0,47	0,54	
пятница	Сб.Москва №76	Икра овощная закусочная	11,02	100	2,35	4,6	14	147,8	74,8	29,6	1,83	11,55	0,05	0,07	0,07
	Сб.Москва №128	Суп Крестьянский	14,75	250	1,49	4,91	18,19	114,75	45,87	14,17	0,57	9,87	0,13	0,04	0,23
	Ед.сборник № 364	Котлета мясо-картофельная в соусе	78,24	120	14,7	16,2	17,11	254,9	140,4	38,8	1,78	0,15	0,07	0,13	0,09
	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	16,59	180	5,3	5,1	36,54	224,52	23,4	17,1	0,4	0	0,03	0,05	0,06
	Сб.Москва №484	Кисель из концентрата пл-ягодный	5,94	200	0	0	15	60	84	0	0,2	2,7	0	0,05	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	15,3	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	0,02
	ИТОГО :	133,45	965	29,44	31,72	134,17	926,67	415,37	101,9	5,5	24,27	0,28	0,43	0,55	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			715,15		149,7	154,99	648,82	4532	2062,3	501,17	28,2	114,83	1,55	2,31	2,73
Средняя в день			143,03		29,94	30,998	129,76	906,39	412,46	100,23	5,64	22,966	0,31	0,46	0,55

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся в весенний период на 2025 г.
Возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели	2 неделя				Завтрак										
		Наименование блюда	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
		ИТОГО :		76,07	520	17,39	15,92	68,77	473,5	224,7	50,7	2,95	14,53	0,14	0,28
вторник	54-25м	Курица тушеная с морковью	50,7	90	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	2,72	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0,03	0,01
		ИТОГО :		77,08	505	18,65	16,56	77,16	525,4	228,8	57,96	2,45	12,85	0,15	0,28
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
		ИТОГО :		53,18	501	18,32	19,71	71,11	536,2	273,5	59,72	2,88	13,81	0,14	0,3
четверг	сб. Москва № 76	Икра овощная закусочная	6,61	60	1,41	2,76	8,4	85,1	62,9	17,78	1,1	8,03	0,05	0,01	0,01
	Единый сб. № 276	Омлет с отварным картофелем	57,44	200	13	15,2	44,2	298,5	193	23,8	0,5	6,3	0,03	0,2	0,21
	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
		ИТОГО :		69,37	500	17,09	19,38	73,9	470,9	268,4	50,98	2,68	14,73	0,14	0,24
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	Макаронные 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
		ИТОГО :		70,37	505	18,83	16,25	75,36	565,6	272,6	61,19	2,54	13,99	0,19	0,28
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		346,07		90,28	87,82	366,3	2571	1268	280,6	13,5	69,91	0,76	1,38	1,55
	Средняя в день		69,21		18,06	17,56	73,26	514,3	253,6	56,11	2,70	13,98	0,15	0,28	0,31

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в весенний период на 2025 гг.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели	2 неделя				Обед										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2	
понедельник	Сб. рец.2005 № 34	Салат из свёклы с чесноком*	6,98	60	0,84	3,66	4,5	54,6	21	11,1	0,76	8,72	0,01	0,02	0,08
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	16,22	200/5	2,58	4,3	14,16	98,2	33,9	12,3	0,3	2,7	0,16	0,07	0,05
	Сб.Москва №205	Биточки рубленые из птицы в соусе	42,66	90	10,24	10,6	11,71	189,7	200,3	12	1,52	0,03	0,05	0,08	0,21
	Сб.Москва №447	Макароны отварные	13,37	150	6,57	5,98	41,85	253,8	37,14	30	0,1	0	0,01	0,14	0,08
	Сб. Уфа 2014 № 699	Напиток апельсиновый	12,25	200	0,18	0,19	13,97	61,2	20,6	4,3	1,09	8,02	0	0,02	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	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	ИТОГО :	96,86		23,77	25,28	113	768,3	364	87,5	4,57	19,47	0,23	0,4	0,47	
вторник	Сб.Москва №37	Салат "Студенческий"	14,42	60	2,13	5,15	5,39	95	68,94	7,21	0,61	3,4	0,02	0,05	0,06
	Сб.рец1982№108	Суп картофельный с клецками	15,13	200	4,86	3,65	23,9	118,3	65,77	12,04	0,01	2,6	0,1	0,07	0,02
	Ед. сборник №308	Котлета рыбная любительская с/с	28,01	90	13,49	10,86	36,54	187,7	70,72	23,2	1,65	1,21	0,04	0,06	0,14
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	24,85	150	3,24	5,59	2,75	186,9	69,58	16,5	0,8	3,31	0,05	0,12	0,15
	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	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	ИТОГО :	90		27,28	25,8	101,9	725,5	330,5	80,55	4,6	18,43	0,24	0,37	0,42	
среда	Сб.Москва № 2	Винегрет (кв. капуста)	10,74	60	0,74	6,07	4,48	76	44,7	11,08	0,46	8,91	0,02	0,03	0,06
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	14,8	200	2,29	3,65	28,8	111,2	26,78	14,3	0,1	3,2	0,11	0,11	0,09
	сб. Москва № 191	Тефтели из говядины в соусе	43,12	100	10,84	8,9	35,44	234,5	170,3	21,87	1,01	3,2	0,01	0,12	0,13
	Сб.Москва №449	Рис припущенный	18,48	150	6,4	6,75	12,24	195	24,52	19,82	0,6	0	0,09	0,05	0,15
	Сб.Москва №395	Компот из смеси сухофруктов	6,43	180	0	0	8,98	93,6	20	0	1,2	5,2	0	0	0
	Рецептура№88 пр	Хлеб домашний подовый	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	ИТОГО :	98,95		23,63	25,92	116,8	821,1	337,3	84,87	4,17	20,51	0,24	0,38	0,47	
четверг	Сб.рецепт2004 №25	Салат "Степной" (с соленым огурцом)*	9,97	60	0,98	3,06	11,48	43	62,1	9,8	0,08	9,7	0,01	0,05	0,06
	сб. Москва № 98	Свекольник со сметаной	18,61	200/5	3,94	5,7	15,76	118	26,4	16,4	0,9	3,38	0,1	0,08	0,09
	Сб.Москва № 170	Котлета московская в соусе	58,38	100	12,72	11,39	20,78	189,1	145,4	11,83	1,27	0,67	0,03	0,1	0,13
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	17,39	150	3,4	6,75	12,24	195	24,52	19,82	0,6	0	0,09	0,05	0,15
	Сб.Москва № 484	Кисель из концентрата пл-ягодный	5,35	180	0	0	13,5	54	75,6	0	0,2	2,7	0	0,05	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	0,045	0,03
	Пр. производство.	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	ИТОГО :	115,08		24,4	27,45	100,6	709,9	385	75,65	3,85	20,48	0,23	0,4	0,48	
пятница	Сб.Москва № 4	Салат из белокоч. капусты и свеклы*	6,83	60	0,84	3,06	2,82	47,4	40	13,6	0,79	1,4	0	0,02	0,04
	Сб.Москва №103	Рассольник Ленинградский со сметаной	19,06	200/5	4,02	7,1	14,1	106,4	50,76	15,6	0,8	2,12	0,15	0,08	0,06
	сб. Москва № 220	Куры тушеные с овощами	51,1	120	11,88	9,97	13,08	186,5	197,1	30,5	1,3	12,5	0,07	0,05	0,19
	Сб.Москва №445	Каша гречневая вязкая	11,35	150	3,16	6,61	33,8	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,13	0,08
	Сб. 2004г № 631	Компот из свежих яблок	10,89	180	0,21	0,21	15,27	62	18,8	4,85	1,21	3,61	0	0,01	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	0,045	0,03
	Пр. производство	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
	ИТОГО :	104,61		23,47	27,5	105,9	733,6	374,9	86,15	5	19,63	0,23	0,36	0,42	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	505,50		122,6	132	538,3	3758	1680	414,7	22,19	98,52	1,17	1,91	2,26	
	Средняя в день	101,10		24,51	26,39	107,7	751,7	336	82,94	4,44	19,7	0,23	0,38	0,45	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в весенний 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	580	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	148,7	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	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,04	0,03
		ИТОГО :	96,24	565	20,9	22,46	87,1	607,6	241,1	68,97	3,67	14,46	0,15	0,32	0,32
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 №76	Икра овощная закусочная	11,02	100	2,35	4,6	14	147,8	74,8	29,6	1,83	11,55	0,06	0,07	0,05
	Единый сб.№ 276	Омлет с отварным картофелем	57,44	200	13	18,2	44,2	298,5	196	23,8	1,5	6,3	0,03	0,2	0,21
	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	75,57	10	7	0,45	0	0,04	0,05	0,05
		ИТОГО :	74,56	550	19,25	23,25	82,73	548,7	285,3	64,2	3,8	17,25	0,16	0,32	0,32
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	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,04	0,03
		ИТОГО :	103,49	550	20,63	20,84	86,38	646,9	297,1	72,3	3,7	16,28	0,18	0,33	0,38
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	421,19		101,5	110,3	419,6	3003	1408	333,7	18,39	79,05	0,8	1,64	1,77	
	Средняя в день	84,24		20,31	22,06	83,93	600,7	281,5	66,74	3,68	15,81	0,16	0,33	0,35	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в весенний период 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.рец. 2005 № 34	Салат из свёклы с чесноком*	11,63	100	1,4	5,1	5,5	61,9	35	13,5	1,27	6,4	0,17	0,03	0,09	
	Сб.Москва №150	Щи из свежей капусты со сметаной	17,89	250/5	1,91	5,6	12,1	88,5	42,23	18,5	0,57	5,66	0,05	0,08	0,06	
	Сб.Москва №205	Биточки рубленные из птицы в соусе	56,68	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	0,02	0,15	0,09	
	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 :	121,40		27,77	30,95	133,3	833,8	420	105	5,7	21,06	0,34	0,43	0,56		
вторник	Сб.Москва №37	Салат "Студенческий"	24,03	100	3,1	7,1	6,18	100,4	64,9	9	0,8	4,6	0,03	0,06	0,07	
	Сб.рец1982№108	Суп картофельный с клецками	18,91	250	5,07	4,56	33,12	122,9	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	217,2	88,35	28,13	1,85	3,3	0,05	0,07	0,15	
	Сб.Москва №443	Картофельное пюре	29,82	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 :	173,50		31	31,13	127,3	816,3	385,6	100,2	5,4	16,2	0,26	0,45	0,48		
среда	Сб.Москва № 2	Винегрет(кв. капуста)*	17,9	100	1,23	7,1	5,1	126,7	60,5	11,4	1,9	10,35	0,03	0,04	0,07	
	Сб.Москва №122	Суп картофельный с вермишелью	18,5	250	2,86	4,56	30,4	129,5	30,5	24,7	0,13	4	0,13	0,12	0,1	
	сб. Москва № 191	Тфтели из говядины в соусе	71,79	160	10,9	9,4	37,5	252,6	192,5	23	0,22	5,1	0,02	0,15	0,14	
	Сб.Москва № 449	Рис припущенный	22,17	180	7,18	8,1	13,09	214	29,4	20,7	0,9	0	0,1	0,06	0,15	
	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 :	144,41		27,77	29,91	134	951,5	400,1	101	5,4	24,07	0,3	0,46	0,55		
четверг	Сб.рец2004 №25	Салат Степной (сол. огурец)*	16,62	100	1,03	5,1	13,8	69,6	76,8	11,3	0,13	12,2	0,02	0,06	0,07	
	Единый сборник№ 98	Свекольник со сметаной	22,79	250/5	4,14	6,2	19,7	136,8	33,4	19,15	1,2	5,5	0,14	0,1	0,1	
	сб. Москва № 170	Котлета Московская в соусе	67,16	120	13,26	12,01	11,32	216,1	151,9	13,52	1,9	0,76	0,04	0,16	0,15	
	Сб.2004г №104	Гороховое пюре	20,86	180	4,08	8,1	14,69	234	29,4	23,78	0,72	0	0,1	0,06	0,13	
	Сб.Москва №484	Кисель из концентрата пл-ягодный	5,94	200	0	0	15	60	84	0	0,2	2,7	0	0,05	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 :	140,28		28,11	32,16	112,4	841,2	412,7	103,2	6,30	21,16	0,30	0,49	0,55		
пятница	Сб. Москва № 4	Салат из белокочанной капусты и свеклы	11,38	100	1,4	5,1	4,7	79	50,47	22,67	1,3	4,3	0	0,03	0,05	
	Сб.Москва № 103	Рассольник Ленинградский со сметаной	23,35	250/5	5,02	6,2	16	112,3	63,4	24,9	1	2,33	0,03	0,09	0,09	
	сб.Москва №220	Куры тушеные с овощами	68,13	160	15,34	11,19	17,14	212	199,5	40,7	1,5	1,7	0,09	0,09	0,2	
	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	0,1	
	Сб.Москва №395	Компот из свежих яблок	12,02	200	0,21	0,21	15,27	62	18,8	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		31,36	31,38	115,1	854,6	420	104,8	6,18	24	0,14	0,46	0,54		
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	715,00		146	155,5	622,1	4297	2038	514,2	28,98	106,5	1,34	2,29	2,68		
	Средняя в день	143,0		29,2	31,11	124,4	859,5	407,6	102,8	5,80	21,3	0,27	0,46	0,54		