



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в зимний период на 2019 г.
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

| День недели | 2 неделя | | | | | | | | | | | Обед | Mg | Ca | K | Fe | Zn | A | B1 | B2 |
|------------------|-------------------------|-------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---|----|----|---|----|----|
| | Наименование блюда | Выход | Цена | Б | Ж | У | Ккал | Са | Угле | Жиры | Белки | | | | | | | | | |
| понедельник | Сб. Москва №45 | 60 | 6,38 | 0,92 | 3,04 | 5,42 | 52 | 30,97 | 8,7 | 1,28 | 10 | 0 | 0,01 | 0,02 | | | | | | |
| | Сб. Москва №103 | 200/5 | 18,53 | 2,02 | 7,4 | 14,1 | 106,4 | 50,76 | 15,6 | 1,13 | 10 | 0,02 | 0,08 | 0,06 | | | | | | |
| | Сб. Москва №205 | 100 | 49,09 | 10,24 | 10,6 | 11,71 | 189,7 | 100,3 | 12 | 1,52 | 0,03 | 0,09 | 0,03 | 0,21 | | | | | | |
| | Сб. Москва №447 | 150 | 13,37 | 6,57 | 5,98 | 41,85 | 253,8 | 37,14 | 30 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,14 | 0,08 | | | | | | |
| | Сб. Москва № 484 | 180 | 5,35 | 0 | 13,5 | 54 | 75,6 | 0 | 6,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | | | | | | |
| | Рецептура №88 пр | 45 | 3,5 | 2,19 | 0,38 | 14,4 | 68,01 | 9 | 6,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,045 | 0,03 | | | | | | |
| Пр. производство | 25 | 1,88 | 1,17 | 0,17 | 12,45 | 42,8 | 42 | 11,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0,025 | 0,01 | | | | | | | |
| | ИТОГО : | | 98,10 | 23,11 | 27,57 | 113,4 | 766,7 | 345,8 | 84,1 | 4,9 | 18,86 | 0,21 | 0,38 | 0,42 | | | | | | |
| вторник | Сб. Москва № 2 | 60 | 10,63 | 0,74 | 6,07 | 4,48 | 76 | 44,7 | 11,08 | 0,46 | 8,91 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | |
| | Сб. рец1982№108 | 200 | 14,78 | 4,86 | 3,65 | 23,9 | 118,3 | 61,77 | 12,04 | 0,01 | 2,6 | 0,1 | 0,07 | 0 | | | | | | |
| | Ед. сборник №308 | 90 | 28,01 | 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 | 150 | 23,7 | 3,24 | 5,59 | 2,75 | 186,9 | 69,58 | 16,5 | 0,8 | 3,31 | 0,05 | 0,12 | 0,15 | | | | | | |
| | 54-3гн | 200 | 2,21 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,73 | 0,4 | 0,03 | 0 | 0,01 | | | | | | |
| | Рецептура №88 пр | 45 | 3,5 | 2,19 | 0,38 | 14,4 | 68,01 | 9 | 6,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,045 | 0,03 | | | | | | |
| Пр. производство | 25 | 1,88 | 1,17 | 0,17 | 12,45 | 42,8 | 42 | 11,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0,025 | 0,01 | | | | | | | |
| | ИТОГО : | | 84,71 | 25,89 | 26,72 | 101 | 706,5 | 302,3 | 84,42 | 4,45 | 18,43 | 0,24 | 0,35 | 0,40 | | | | | | |
| среда | Сб. Москва №37 | 60 | 14,21 | 2,13 | 5,15 | 5,39 | 95 | 68,94 | 7,21 | 0,61 | 3,4 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | | | | | | |
| | сб. Москва № 98 | 200/5 | 18,31 | 3,94 | 5,7 | 15,76 | 118 | 26,4 | 15,4 | 0,9 | 3,38 | 0,13 | 0,08 | 0,09 | | | | | | |
| | сб. Москва № 191 | 100 | 43,07 | 10,84 | 8,9 | 37,44 | 237,5 | 140,3 | 21,87 | 1,01 | 3,2 | 0,01 | 0,12 | 0,13 | | | | | | |
| | Сб. Москва №449 | 150 | 18,48 | 6,4 | 6,75 | 12,24 | 195 | 24,52 | 19,82 | 0,6 | 0 | 0,09 | 0,05 | 0,15 | | | | | | |
| | Сб. Уфа 2014 № 699 | 200 | 12,25 | 0,18 | 0,19 | 13,97 | 61,2 | 20,6 | 4,37 | 1,09 | 8,02 | 0 | 0,02 | 0,01 | | | | | | |
| | Рецептура №88 пр | 45 | 3,5 | 2,19 | 0,38 | 14,4 | 68,01 | 9 | 6,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,045 | 0,03 | | | | | | |
| Пр. производство | 25 | 1,88 | 1,17 | 0,17 | 12,45 | 42,8 | 42 | 11,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0,025 | 0,01 | | | | | | | |
| | ИТОГО : | | 111,70 | 26,85 | 27,24 | 111,7 | 817,5 | 331,8 | 86,47 | 5,01 | 18 | 0,24 | 0,39 | 0,48 | | | | | | |
| четверг | Ед. сборник № 39 | 60 | 10,67 | 0,85 | 5,05 | 4,04 | 65 | 38 | 10 | 1,2 | 5,2 | 0 | 0,02 | 0,07 | | | | | | |
| | Сб. Москва №122 | 200 | 14,26 | 2,29 | 3,65 | 28,8 | 111,2 | 26,78 | 24,6 | 0,1 | 3,2 | 0,11 | 0,11 | 0,09 | | | | | | |
| | Сб. Москва № 170 | 70/30 | 58,38 | 12,72 | 11,39 | 19,78 | 189,1 | 175,4 | 11,83 | 1,17 | 0,67 | 0,03 | 0,15 | 0,13 | | | | | | |
| | Сб. 2004г №104 | 150 | 17,39 | 6,4 | 6,75 | 12,24 | 195 | 24,52 | 19,82 | 0,6 | 0 | 0,09 | 0,05 | 0,15 | | | | | | |
| | Сб. Москва №395 | 180 | 6,43 | 0 | 0 | 8,98 | 93,6 | 20 | 0 | 1,2 | 5,2 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | Рецептура №88 пр | 45 | 3,5 | 2,19 | 0,38 | 14,4 | 68,01 | 9 | 6,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,045 | 0,03 | | | | | | |
| Пр. производство | 25 | 1,88 | 1,17 | 0,17 | 12,45 | 42,8 | 42 | 11,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0,025 | 0,01 | | | | | | | |
| | ИТОГО : | | 112,51 | 25,62 | 27,39 | 100,7 | 764,7 | 335,7 | 84,05 | 5,07 | 20,48 | 0,23 | 0,4 | 0,48 | | | | | | |
| пятница | Сб. рец. 2010 № 47 | 60 | 10,27 | 2,53 | 3,39 | 13,8 | 104 | 59,95 | 7,4 | 0,4 | 4,2 | 0,02 | 0,09 | 0,12 | | | | | | |
| | Сб. Москва №150 | 200/5 | 16,01 | 2,58 | 4,3 | 14,16 | 98,2 | 33,9 | 12,3 | 0,3 | 2,7 | 0,12 | 0,07 | 0,05 | | | | | | |
| | сб. Москва № 220 | 120 | 51,1 | 11,38 | 9,7 | 13,08 | 186,5 | 197,1 | 30,5 | 1,3 | 4,25 | 0,07 | 0,05 | 0,14 | | | | | | |
| | Сб. Москва №445 | 150 | 11,35 | 3,16 | 6,61 | 33,8 | 220,5 | 17,23 | 3,8 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0,13 | | | | | | |
| | Сб. 2004г № 631 | 180 | 10,89 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 18,8 | 4,85 | 1,21 | 8,61 | 0 | 0,01 | 0,01 | | | | | | |
| | Рецептура №88 пр | 45 | 3,5 | 2,19 | 0,38 | 14,4 | 68,01 | 9 | 6,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,045 | 0,03 | | | | | | |
| Пр. производство | 25 | 1,88 | 1,17 | 0,17 | 12,45 | 42,8 | 42 | 11,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0,025 | 0,01 | | | | | | | |
| | ИТОГО : | | 105 | 23,22 | 24,76 | 117 | 782 | 378 | 76,65 | 4,11 | 19,76 | 0,22 | 0,42 | 0,49 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | | 512,02 | 124,7 | 133,7 | 543,8 | 3837 | 1680 | 415,7 | 23,54 | 95,53 | 1,14 | 1,94 | 2,27 | | | | | | |
| | Средняя в день | | 102,40 | 24,94 | 26,74 | 108,8 | 767,5 | 336 | 83,14 | 4,71 | 19,11 | 0,23 | 0,39 | 0,45 | | | | | | |