

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 По городским школьным столовым для питания учащихся в период 2024-2025 гг.
 Возрастная категория с 12 лет

| День недели | Наименование блюд | Цена | Выход | Обед | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | Ккал | Са | Mg | Fe | С | А | В1 | В2 |
| понедельник | Салат из помидоров и перца* | 27,85 | 100 | 1 | 6,1 | 4,3 | 75,83 | 65 | 16 | 2 | 11,6 | 0 | 0,05 | 0,08 |
| | Суп картофельный с горохом | 14,31 | 250 | 5,4 | 4,14 | 20,2 | 70,6 | 25,05 | 0,4 | 1,3 | 0,15 | 0,12 | 0,11 | |
| | Плов из птицы (без кости) | 118,02 | 300 | 20,5 | 20,3 | 53,6 | 190,7 | 32,8 | 1,6 | 3 | 0,13 | 0,2 | 0,28 | |
| | Компот из свежих яблок | 11,98 | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 18,8 | 4,85 | 1,21 | 8,91 | 0 | 0,01 | 0,01 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | 178,79 | 930 | 31,5 | 31,5 | 131,3 | 904,83 | 412,3 | 104,1 | 6,26 | 24,81 | 0,28 | 0,47 | 0,57 |
| вторник | Салат из моркови с огурцом и зел. горош | 20,82 | 100 | 1,32 | 5,05 | 8,3 | 100 | 26,1 | 23,1 | 0,63 | 7,1 | 0 | 0,04 | 0,05 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 15,64 | 250/5 | 1,91 | 5,6 | 12,1 | 88,5 | 42,23 | 18,5 | 0,57 | 5,66 | 0,25 | 0,08 | 0,06 |
| | Оладьи из печени в соусе | 52,78 | 100 | 16,99 | 12,36 | 16,7 | 204 | 109,6 | 28,5 | 1,8 | 3,12 | 0,05 | 0,12 | 0,2 |
| | Каша гречневая вязкая | 12,73 | 180 | 3,79 | 7,93 | 39,7 | 264,6 | 20,67 | 4,16 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,13 | 0,13 |
| | Напиток апельсиновый | 9,84 | 200 | 0,17 | 0,18 | 13,7 | 61,2 | 120,6 | 4,37 | 0,9 | 8,02 | 0 | 0,01 | 0,01 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | 118,44 | 985 | 29,78 | 31,87 | 128,43 | 843 | 418,1 | 104,03 | 5,5 | 23,9 | 0,32 | 0,47 | 0,54 | |
| среда | Салат Школьные годы* | 23,53 | 100 | 0,88 | 5,12 | 3,52 | 118,3 | 62,1 | 10,83 | 0,57 | 6,7 | 0 | 0,03 | 0,03 |
| | Суп картофельный с вермишелью | 15,61 | 250 | 2,86 | 4,56 | 31,4 | 129,5 | 30,5 | 24,7 | 0,13 | 4 | 0,13 | 0,12 | 0,1 |
| | Рагу из птицы | 96,84 | 300 | 22,62 | 21,5 | 50,4 | 451,3 | 238,6 | 41,3 | 3,2 | 7,76 | 0,19 | 0,22 | 0,35 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 6,32 | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 93,6 | 18 | 0 | 1,1 | 4,7 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | 148,93 | 960 | 31,96 | 31,93 | 132,23 | 917,4 | 416,4 | 102,23 | 6,05 | 23,16 | 0,32 | 0,46 | 0,57 |
| четверг | Салат Степной с свежим огурцом* | 16,5 | 100 | 1,03 | 5,1 | 13,8 | 61,6 | 76,8 | 11,3 | 0,13 | 10,2 | 0,02 | 0,06 | 0,07 |
| | Суп Крестьянский | 13,07 | 250 | 1,49 | 4,91 | 18,19 | 114,75 | 65,87 | 14,17 | 0,57 | 4,87 | 0,13 | 0,04 | 0,1 |
| | Ежики мясные в соусе | 87,22 | 150 | 14,52 | 8,33 | 40,43 | 331,5 | 119,87 | 29,23 | 1,72 | 4,5 | 0,08 | 0,18 | 0,12 |
| | Гороховое пюре | 19,1 | 180 | 7,18 | 8,1 | 14,69 | 234 | 29,4 | 23,78 | 0,72 | 0 | 0,1 | 0,06 | 0,13 |
| | чай с сахаром | 2,08 | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 57 | 01,00 | 0,6 | 10,3 | 0,09 | 0,01 | 0,07 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | 144,6 | 957 | 31,42 | 28,29 | 132,8 | 917,45 | 416,14 | 103,88 | 5,47 | 23,37 | 0,34 | 0,44 | 0,58 | |
| пятница | Салат из белокачанной капусты * | 9,4 | 100 | 1,13 | 5,06 | 5,03 | 76,6 | 67,2 | 9,5 | 0,54 | 12,19 | 0 | 0,03 | 0,05 |
| | Борщ с фасолью и картофелем со сметан | 17,52 | 250/5 | 6,38 | 4,6 | 9,55 | 99,51 | 47,52 | 18,7 | 1,6 | 7,96 | 0,09 | 0,06 | 0,25 |
| | Котлета мясо-картофельная в соусе | 69,91 | 100 | 11,7 | 16,2 | 17,11 | 168 | 140,4 | 22,1 | 1,78 | 0,15 | 0,07 | 0,1 | 0,09 |
| | Макароны отварные | 15,07 | 180 | 7,88 | 7,17 | 48,22 | 304,6 | 44,57 | 34,8 | 0,12 | 0 | 0,12 | 0,15 | 0,09 |
| | Кисель из концентрата ягодный | 5,94 | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 34 | 0 | 0,02 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0,01 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | 124,47 | 965 | 32,69 | 31,72 | 132,84 | 833,41 | 400,89 | 101,9 | 5,5 | 21 | 0,28 | 0,48 | 0,58 | |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | | 715,23 | | 157,35 | 155,31 | 657,64 | 4416,1 | 2063,8 | 516,14 | 28,78 | 116,24 | 1,54 | 2,32 | 2,84 |
| Средняя в день | | 143,05 | | 31,47 | 31,062 | 131,53 | 883,22 | 412,77 | 103,23 | 5,76 | 23,248 | 0,31 | 0,46 | 0,57 |

Утверждено:

Директор МОАУ "СОШ № 22"

Т.Я. Комароцкая

декабрь 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в период 2024-2025 гг.
возрастная категория с 12 лет

| День недели | Наименование блюда | 1 Неделя | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Цена | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Са | Mg | Fe | С | А | В1 | В2 |
| понедельник | Сб. Москва №59 | 26,48 | 100 | 0,73 | 5,05 | 2,4 | 88,3 | 23,15 | 13,08 | 0,57 | 11,27 | 0 | 0,03 | 0,07 |
| | Сб. Москва № 265 | 36,88 | 210/15 | 13,65 | 16,72 | 51,07 | 373,7 | 214,5 | 40,94 | 1,3 | 2,81 | 0,12 | 0,2 | 0,17 |
| | 54-2гн | 2,08 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,73 | 0,4 | 0,03 | 0 | 0,01 |
| | Рецептура№88 пр | 3,25 | 45 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | ИТОГО : | 68,69 | 570 | 18,28 | 22,22 | 78 | 545 | 252,2 | 64,82 | 4,5 | 14,48 | 0,15 | 0,28 | 0,32 |
| вторник | Ед. сборник № 299 | 68,80 | 100 | 12,74 | 12,01 | 7,23 | 207,2 | 78,35 | 31,33 | 1,83 | 1,34 | 0,05 | 0,07 | 0,12 |
| | Сб. Москва №443 | 26,34 | 200 | 5,89 | 6,71 | 36,3 | 224,3 | 83,4 | 19,8 | 0,96 | 9,7 | 0,1 | 0,13 | 0,16 |
| | Сб. Москва №484 | 5,94 | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 54 | 0 | 0,2 | 2,7 | 0 | 0,05 | 0,01 |
| | Рецептура № 88 пр | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | ИТОГО : | 104,69 | 550 | 22,33 | 19,17 | 76,56 | 547,7 | 225,8 | 58,13 | 3,81 | 17,28 | 0,15 | 0,3 | 0,36 |
| среда | Сб. Москва № 398 | 23,35 | 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 | 24,25 | 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 | 5,16 | 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 | 3,25 | 45 | 2,19 | 0,38 | 14,4 | 68,01 | 9 | 6,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,045 | 0,03 |
| | ИТОГО : | 56,01 | 565 | 18,25 | 18,43 | 89,68 | 608,8 | 250 | 70,26 | 3,62 | 17,5 | 0,16 | 0,345 | 0,33 |
| четверг | Сб. Москва№355 | 75,69 | 150/20 | 13,5 | 15,9 | 33,67 | 324,1 | 102,5 | 21,6 | 1,07 | 0,3 | 0,09 | 0,17 | 0,17 |
| | Сб. Москва № 421 | 13,94 | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,08 | 94 | 111,3 | 22,2 | 0,65 | 0,7 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| | Рецептура№88 пр | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | Пром. | 26,52 | 130 | 0,05 | 0 | 18,16 | 121,8 | 60,3 | 13,85 | 1,73 | 14,54 | 0 | 0,05 | 0,1 |
| | ИТОГО : | 119,76 | 550 | 20,55 | 19,25 | 82,94 | 596,1 | 284,1 | 64,65 | 3,9 | 15,54 | 0,11 | 0,3 | 0,37 |
| пятница | Сб. Москва № 220 | 49,19 | 120 | 11,38 | 9,7 | 13,08 | 196,5 | 187,1 | 43,5 | 1,3 | 12,5 | 0,07 | 0,07 | 0,1 |
| | Сб. Москва № 445 | 12,73 | 180 | 3,79 | 7,93 | 39,7 | 264,6 | 20,67 | 4,56 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,15 | 0,09 |
| | 54-4гн | 6,86 | 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 | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | ИТОГО : | 72,39 | 550 | 20,47 | 19,18 | 76,6 | 568,2 | 274,8 | 64,96 | 3,64 | 12,53 | 0,16 | 0,28 | 0,33 |
| | ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | 421,54 | | 99,88 | 98,25 | 403,8 | 2866 | 1287 | 322,8 | 19,47 | 77,33 | 0,73 | 1,505 | 1,71 |
| | Средняя в день | 84,31 | | 19,98 | 19,65 | 80,76 | 573,2 | 257,4 | 64,56 | 3,9 | 15,47 | 0,15 | 0,3 | 0,342 |

Утверждаю:

Директор МОАУ "СОШ № 22"

Т.Я. Комароцкая



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в период 2024-2025 гг.

Возрастная категория с 12 лет

| День недели | Наименование блюда | Цена | Выход | 2 неделя | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | Ккал | Ca | Mg | Fe | C | A | B1 | B2 |
| понедельник | Салат Школьные годы* | 23,53 | 100 | 0,88 | 5,12 | 3,52 | 108,3 | 62,1 | 10,83 | 0,5 | 6,1 | 0 | 0,03 | 0,03 |
| | Рассолник Ленинградский со сметаной | 20,36 | 250/5 | 3,1 | 8,2 | 16 | 112,3 | 91,5 | 24,9 | 1,2 | 15,2 | 0,03 | 0,09 | 0,09 |
| | Биточки рубленные из птицы в соусе | 66,23 | 150 | 15,3 | 10,13 | 15,6 | 212,9 | 147,1 | 16 | 1,6 | 0,04 | 0,1 | 0,07 | 0,24 |
| | Макарони отварные | 15,07 | 180 | 7,38 | 7,17 | 48,22 | 284,6 | 44,57 | 34,8 | 0,12 | 0 | 0,12 | 0,15 | 0,09 |
| | Кисель из концентрата пл-ягодный | 5,94 | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 54 | 0 | 0,2 | 2,7 | 0 | 0,05 | 0,01 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | | 137,76 | 965 | 32,26 | 31,37 | 133,3 | 902,8 | 420 | 105 | 4,67 | 24,04 | 0,25 | 0,48 | 0,55 |
| вторник | Салат из свежих огурцов с луком* | 25 | 100 | 0,8 | 6 | 2,6 | 101,3 | 19 | 10,3 | 0,53 | 4,3 | 0 | 0,03 | 0,12 |
| | Суп картофельный с клецками | 16,17 | 250 | 6,07 | 4,56 | 33,12 | 122,9 | 77,21 | 15,05 | 0,01 | 3,2 | 0,15 | 0,1 | 0 |
| | Котлета рыбная любительская с/с | 36,35 | 100/30 | 12,74 | 12,01 | 7,23 | 207,2 | 78,35 | 30,13 | 1,83 | 1,3 | 0,05 | 0,07 | 0,15 |
| | Картофельное пюре | 23,71 | 180 | 5,89 | 6,71 | 36,3 | 224,3 | 83,4 | 18,8 | 0,96 | 6,7 | 0,1 | 0,13 | 0,16 |
| | Напиток апельсиновый | 9,84 | 200 | 0,18 | 0,19 | 13,97 | 61,2 | 68,04 | 4,37 | 1,09 | 8,02 | 0 | 0,01 | 0,01 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | | 117,70 | 955 | 31,28 | 30,22 | 131,2 | 841,6 | 393,2 | 104,1 | 5,47 | 23,52 | 0,3 | 0,43 | 0,53 |
| среда | Салат "Студенческий" | 20,95 | 100 | 3,1 | 7,5 | 6,78 | 100,4 | 64,9 | 9 | 0,8 | 4,6 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 15,64 | 250/5 | 1,91 | 5,1 | 19,8 | 83,5 | 42,23 | 18,5 | 0,4 | 5,6 | 0,2 | 0,08 | 0,06 |
| | Тефтели из говядины в соусе | 70,42 | 160 | 13,4 | 10,4 | 43,5 | 310,5 | 192,5 | 30 | 2,1 | 9,1 | 0,02 | 0,15 | 0,18 |
| | Гороховое пюре | 19,1 | 180 | 7,18 | 8,1 | 14,69 | 214 | 29,4 | 20,7 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,06 | 0,13 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 7,02 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 20 | 0 | 1,2 | 5,2 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | | 139,76 | 970 | 31,19 | 31,85 | 132,7 | 937,1 | 416,2 | 103,6 | 6,25 | 24,5 | 0,3 | 0,44 | 0,54 |
| четверг | Салат из свежих помидор* | 28,18 | 100 | 1 | 5,1 | 3,2 | 100 | 80,1 | 17,6 | 0,6 | 5,3 | 0 | 0,05 | 0,03 |
| | Суп картофельный с вермишелью | 15,61 | 250 | 2,86 | 4,16 | 30,4 | 119,5 | 30,5 | 24,7 | 0,1 | 4 | 0,12 | 0,12 | 0,1 |
| | Котлета Московская с соусом | 74,42 | 90/40 | 14,53 | 13,01 | 11,32 | 216,1 | 121,9 | 13,52 | 1,9 | 0,76 | 0,04 | 0,16 | 0,2 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 15,56 | 180 | 3,89 | 6,2 | 33,1 | 184,2 | 23,4 | 19,7 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,05 | 0,04 |
| | чай с лимоном и сахаром | 5,16 | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 57 | 9,9 | 0,6 | 10,3 | 0,09 | 0,01 | 0,07 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 |
| Фрукт (яблоко)*** | 30,6 | 150 | 0,05 | 0 | 8,16 | 121,8 | 30,3 | 13,85 | 1,7 | 4,54 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | |
| Итого : | | 176,16 | 975 | 29,53 | 30,32 | 132,8 | 917,2 | 410,4 | 103,2 | 6,30 | 24,9 | 0,33 | 0,49 | 0,54 |
| пятница | Салат из белокоп-ой капусты с кукурузой* | 26,58 | 100 | 1,13 | 5,06 | 5,03 | 76,6 | 47,2 | 9,5 | 0,54 | 11,1 | 0 | 0,03 | 0,05 |
| | Свекольник со сметаной | 19,85 | 250/5 | 5,14 | 4,6 | 23,3 | 136,8 | 43,4 | 19,15 | 1,12 | 4,5 | 0,14 | 0,1 | 0,12 |
| | Куры тушеные с овощами | 65,59 | 160 | 15,44 | 11,79 | 232 | 199,5 | 44,7 | 44,7 | 1,73 | 1,7 | 0,09 | 0,09 | 0,15 |
| | Каша гречневая вязкая | 12,73 | 180 | 3,79 | 7,93 | 39,7 | 264,6 | 20,67 | 4,16 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,15 | 0,14 |
| | Компот из свежих яблок | 11,99 | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 18,84 | 4,85 | 1,21 | 8,91 | 0 | 0,01 | 0,01 |
| | Хлеб домашний подовый | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 |
| | 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 : | | 143,37 | 997 | 31,31 | 30,34 | 115,1 | 896,7 | 396,8 | 107,8 | 5,77 | 24 | 0,25 | 0,47 | 0,56 |
| Итого за неделю: | | 714,75 | | 155,6 | 154,1 | 645 | 4495 | 1680 | 523,6 | 28,46 | 121 | 1,43 | 2,31 | 2,72 |
| Средняя в день | | 143,0 | | 31,11 | 30,82 | 129 | 899,1 | 336 | 104,7 | 5,69 | 24,19 | 0,29 | 0,46 | 0,54 |

Утверждаю:

Директор МОАУ "СОШ № 22"

Т.Я. Комароцкая



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся в период 2024-2025 гг.
Возрастная категория с 12 лет

| День недели | Наименование блюд | 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Цена | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Са | Mg | Fe | C | A | B1 | B2 |
| понедельник | сб. Москва № 395 | 69,32 | 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 | 2,08 | 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 | 3,25 | 45 | 2,19 | 0,38 | 14,4 | 68,01 | 9 | 6,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,045 | 0,03 |
| | Пром. | 30,6 | 150 | 0,05 | 0 | 18,16 | 121,8 | 60,3 | 13,85 | 1,73 | 14,54 | 0,05 | 0,05 | 0,1 |
| | ИТОГО : | 105,25 | 585 | 20,67 | 20,74 | 84,73 | 596,3 | 287 | 61,91 | 3,6 | 16,96 | 0,13 | 0,335 | 0,36 |
| вторник | 54-25м | 52,6 | 100 | 8,2 | 13,31 | 20,63 | 243,3 | 146,7 | 37,17 | 2,11 | 13,18 | 0,1 | 0,09 | 0,22 |
| | сб. Москва № 445 | 14,16 | 200 | 9,2 | 5,93 | 34,17 | 147,1 | 22,98 | 18,5 | 0,55 | 0 | 0,04 | 0,17 | 0 |
| | Сб.Москва № 422 | 8,66 | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 60,4 | 7 | 0,09 | 0,65 | 0,01 | 0,02 | 0,07 |
| | Рецептура№88 пр | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| | ИТОГО : | 79,03 | 550 | 22,5 | 21,29 | 95,14 | 551,6 | 240,1 | 69,67 | 3,67 | 14,46 | 0,19 | 0,33 | 0,34 |
| среда | сб.Москва № 90 | 17,47 | 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 | 23,18 | 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 | 5,16 | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 57 | 9,9 | 0,6 | 10,3 | 0,03 | 0,01 | 0,07 |
| | Пр. производство | 6,70 | 36 | 1,8 | 2,4 | 11,6 | 70,8 | 4,8 | 7,2 | 0,36 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0,05 |
| | ИТОГО : | 52,51 | 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 № 62 | 11,8 | 100 | 1,23 | 0,1 | 41,47 | 135,3 | 29,83 | 36 | 0,7 | 13,37 | 0,13 | 0,08 | 0,23 |
| | 54-1о | 83,24 | 200 | 16,93 | 21,37 | 4,42 | 294 | 146,7 | 22,7 | 2,4 | 0 | 0,04 | 0,1 | 0,13 |
| | Сб.Москва № 482 | 5,94 | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 54 | 0 | 0,2 | 2,7 | 0 | 0,05 | 0,01 |
| | Рецептура№88 пр | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| | ИТОГО : | 104,59 | 550 | 21,86 | 21,92 | 78,92 | 545,5 | 240,5 | 65,7 | 3,75 | 16,07 | 0,21 | 0,28 | 0,42 |
| пятница | Сб. Москва № 157 | 57,63 | 120 | 9,7 | 13,02 | 16,78 | 246 | 189,8 | 22,67 | 1,54 | 16,25 | 0,09 | 0,12 | 0,15 |
| | Сб.Москва № 447 | 16,73 | 200 | 8,14 | 6,34 | 46,5 | 282 | 41,27 | 33,43 | 0,11 | 0 | 0,02 | 0,16 | 0,18 |
| | 54-4гн | 2,08 | 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 | 3,61 | 50 | 3,7 | 0,45 | 18,03 | 56,2 | 10 | 7 | 0,45 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| | ИТОГО : | 80,05 | 570 | 21,74 | 20,91 | 87,81 | 611 | 245,6 | 66,9 | 3,7 | 16,65 | 0,18 | 0,33 | 0,39 |
| | ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ | 421,43 | | 106,9 | 107,9 | 425,3 | 2908 | 1310 | 330,5 | 18,34 | 78,24 | 0,89 | 1,615 | 1,9 |
| | Средняя в день | 84,29 | | 21,37 | 21,57 | 85,06 | 581,6 | 262,1 | 66,1 | 3,67 | 15,65 | 0,18 | 0,32 | 0,38 |