

УТВЕРЖАЮ:
Директор ООО «ТПШ»

О.В. Григорьева



ТехноЛог-ООО «ТПШ»

И.В. Вежлева

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

по городским школьным столовым для организации питания учащихся с 12 лет
на 2024-2025 учебный год

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

День недели	1 Неделя										Завтрак									
	Наименование блюда	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	A	B1	B2						
понеделник	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							

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

День недели	1 неделя													
	Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Кккал	Са	Mg	Fe	C	A	B1	B2
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	158,7	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	483,6	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
Пр. производство	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
Пр. производство	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07	
	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
Пр. производство	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
Пр. производство	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07	
	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 белокочанной 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
	Макаронные 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 пл-ягодный	5,94	200	0	0	15	60	34	0	0,02	0,7	0	0,05	0,01
Пр. производство	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	0,07	
	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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

Возрастная категория с 12 лет

день недели	2 неделя	Наименование блюда	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак						
									Са	Mg	Fe	С	A	B1	B2
понедельник	сб. Москва № 395 54-2гн Рецептура №88 пр Пром.	Вареники с творогом п/ф	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
		Чай с сахаром	2,08	200	0,2	1,1	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01
		Хлеб домашний подовый	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
		Фрукт (яблоко)***	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 сб. Москва № 445 Сб.Москва № 422 Рецептура№88 пр	Курица тушенная с морковью	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
		Каша гречневая вязкая	14,16	200	9,2	5,93	34,17	147,1	22,98	18,5	0,55	0	0,04	0,17	0
		Кофейный напиток с молоком	8,66	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65	0,01	0,02	0,07
		Хлеб домашний подовый	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 Сб.Москва № 321 54-3гн Пр. производство	Бутерброд с сыром	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
		Каша вязкая геркулесовая с маслом	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
		Чай с лимоном и сахаром	5,16	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,6	10,3	0,03	0,01	0,07
		Печенье	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 54-1о Сб.Москва № 482 Рецептура№88 пр	Салат из моркови с сахаром	11,8	100	1,23	0,1	41,47	135,3	29,83	36	0,7	13,37	0,13	0,08	0,23
		Омлет натуральный	83,24	200	16,93	21,37	4,42	294	146,7	22,7	2,4	0	0,04	0,1	0,13
		Кисель из концентрата пл-ягодного	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	0,04	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 Сб.Москва № 447 54-4гн Рецептура№88 пр	Голубцы ленивые в соусе	57,63	120	9,7	13,02	16,78	246	189,8	22,67	1,54	16,25	0,09	0,12	0,15
		Макароны отварные	16,73	200	8,14	6,34	46,5	282	41,27	33,43	0,11	0	0,02	0,16	0,18
		Чай с сахаром	2,08	200	0,2	1,1	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01
		Хлеб домашний подовый	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

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

День недели	2 неделя										Обед			
	Наименование блюда	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	C	A	B1	B2	
понедельник	Сб. Москва №38	23,53	100	0,88	5,12	3,52	108,3	62,1	10,83	0,5	6,1	0	0,03	
	Сб. Москва №103	20,36	250/5	3,1	8,2	16	112,3	91,5	24,9	1,2	15,2	0,03	0,09	
	Сб. Москва №205	66,23	150	15,3	10,13	15,6	212,9	147,1	16	1,6	0,04	0,1	0,07	
	Сб. Москва №447	15,07	180	7,38	7,17	48,22	284,6	44,57	34,8	0,12	0	0,12	0,15	
	Сб. Москва №484	5,94	200	0	0	15	60	54	0	0,2	2,7	0	0,05	
	Рецептура №88 пр	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	
	Пр. производство	3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	
	ИТОГО :	137,76	965	32,26	31,37	133,3	902,8	420	105	4,67	24,04	0,25	0,48	
	вторник	Единый сборник №15	25	100	0,8	6	2,6	101,3	19	10,3	0,53	4,3	0	0,03
		Сб. рец 1982 №108	16,17	250	6,07	4,56	33,12	122,9	77,21	15,05	0,01	3,2	0,15	0
Ед. сборник №308		36,35	100/30	12,74	12,01	7,23	207,2	78,35	30,13	1,83	1,3	0,05	0,07	
Сб. Москва №443		23,71	180	5,89	6,71	36,3	224,3	83,4	18,8	0,96	6,7	0,1	0,13	
Сб. Уфа 2014 № 699		9,84	200	0,18	0,19	13,97	61,2	68,04	4,37	1,09	8,02	0	0,01	
Рецептура №88 пр		3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	
Пр. производство		3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	
ИТОГО :		117,70	955	31,28	30,22	131,2	841,6	393,2	104,1	5,47	23,52	0,3	0,43	
среда		Сб. Москва №37	20,95	100	3,1	7,5	6,78	100,4	64,9	9	0,8	4,6	0,03	0,08
		Сб. Москва №150	15,64	250/5	1,91	5,1	19,8	83,5	42,23	18,5	0,4	5,6	0,2	0,08
	Сб. Москва № 191	70,42	160	13,4	10,4	43,5	310,5	192,5	30	2,1	9,1	0,02	0,15	
	Сб. 2004г №104	19,1	180	7,18	8,1	14,69	214	29,4	20,7	0,7	0	0,1	0,06	
	Сб. Москва №395	7,02	200	0	0	9,98	104	20	0	1,2	5,2	0	0	
	Рецептура №88 пр	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	
	Пр. производство	3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	
	ИТОГО :	139,76	970	31,19	31,85	132,7	937,1	416,2	103,6	6,25	24,5	0,3	0,44	
	четверг	Сб. Москва № 61	28,18	100	1	5,1	3,2	100	80,1	17,6	0,6	5,3	0	0,05
		Сб. Москва №122	15,61	250	2,86	4,16	30,4	119,5	30,5	24,7	0,1	4	0,12	0,1
Сб. Москва № 170		74,42	90/40	14,53	13,01	11,32	216,1	121,9	13,52	1,9	0,76	0,04	0,16	
54-5г		15,56	180	3,89	6,2	33,1	184,2	23,4	19,7	0,4	0	0,03	0,05	
54-3гн		5,16	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,6	10,3	0,09	0,01	
Рецептура №88 пр		3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	
Пр. производство		3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	
Пром.		30,6	150	0,05	0	8,16	121,8	30,3	13,85	1,7	4,54	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	
пятница		Сб. Москва №38	26,58	100	1,13	5,06	5,03	76,6	47,2	9,5	0,54	11,1	0	0,03
	Единый сборник №96	19,85	250/5	5,14	4,6	23,3	136,8	43,4	19,15	1,12	4,5	0,14	0,1	
	Сб. Москва №220	65,59	160	15,44	11,79	17,14	232	199,5	44,7	1,73	1,7	0,09	0,15	
	Сб. Москва № 445	12,73	180	3,79	7,93	39,7	264,6	20,67	4,16	0,12	0	0,02	0,15	
	Сб. Москва №395	11,99	200	0,21	0,21	15,27	62	18,84	4,85	1,21	8,91	0	0,01	
	Рецептура №88 пр	3,61	50	3,7	0,45	18,03	56,2	10	7	0,45	0	0	0,05	
	Пр. производство	3,02	40	1,9	0,3	19,9	68,5	57,2	18,4	0,6	0	0	0,04	
	ИТОГО :	143,37	997	31,31	30,34	115,1	896,7	396,8	107,8	5,77	24	0,25	0,47	
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	714,75		155,6	154,1	645	4495	1680	523,6	28,46	121	1,43	2,31	
	Средняя в день	143,0		31,11	30,82	129	899,1	336	104,7	5,69	24,19	0,29	0,46	