



Приложение 2.3 к контракту № 24 от 04 сентября 2023 года

1 неделя 2023-2024 учебный год (сентябрь-декабрь)

МЕНИЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА
возраст 7-11 лет

День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник	45, Пермь, 2008г.	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
	410, Пермь, 2013г.	Фрикадельки из кур	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9
	224, Пермь, 2008	Рис отварной	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	765	24,48	24,01	105,43	718,95	0,45	27,48	291,88	405,31	190,95	14,44	
Вторник	37, Пермь, 2008г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
	176, Пермь, 2008г.	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
	227, Пермь, 2008	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
	284, Пермь, 2008	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,70	0,10	1,90	12	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	790	33,16	36,75	100,42	864,27	0,31	16,6	226,04	338,84	129,3	12,41	
Среда	48, Пермь, 2008г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	164, Пермь, 2008г.	Рыба запеченная	95	17,5	15,05	4,5	224,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	426, Пермь, 2013г.	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,05	153	0,15	20,9	16,5	78	30	1,12
	289, Пермь, 2008г.	Напиток из шиповника	200	0,68	-	28,01	46,87	0,02	60,00	11,2	3,12	3,00	4,79
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,50	24	23	9	0,42
	Итого:	800	35,01	32,75	100,53	768,63	0,51	95,19	119,66	524,53	141,24	10,35	
Четверг	42, Пермь, 2008г.	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82
	54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
	221, Пермь, 2008г.	Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,80	0,15	23,77	164,67	145,54	100,80	3,36
	Итого:	770	32,32	23,99	114,09	700,18	0,49	38,95	405,6	518,6	255,1	16,65	
Пятница	47, Пермь, 2008г.	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74
	189, Пермь, 2008г.	Котлета говяжья	95	13,78	15,12	7,4	228	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
	219, Пермь, 2008г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	282, Пермь, 2008	Компот из яблок	200	0,16	-	44,99	125,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	765	26,19	24,51	114,76	798,3	0,41	12,61	276,77	399,18	113,74	7,08	
	Итого за 5 дней:	3890	151,16	142,01	535,23	3850,33	2,17	190,83	1319,95	2186,46	830,33	60,93	
	Средняя за 5 дней:	778	30,232	28,402	107,05	770,066	0,434	38,166	263,99	437,292	166,066	12,186	