



«СОГДАСЭДИНО»  
 Директор М.Б.О. «Содасидин ширкет» №11  
 Ю.В. Треникин  
 2023г.

«ВОШЕВИН»  
 Директор О.О. «Вошевиная»  
 Л.С. Манухова  
 2023г.

2 недели 2023-2024 учебный год (сентябрь-декабрь)

возраст 12 лет и старше

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА

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	109 Пермь, 2008г.	Каша молочная овсяная из геркулеса	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96	
	366, Пермь, 2008г.	Сыр вяжельский	40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6	
	300, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55	
	386, Москва, 2015г.	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2	1,5	0,25	
		Фрукты свежие	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,4	
	Итого:	635	18,44	23,67	81,31	608,87	0,33	20,73	547,82	395,26	102,14	8,76		
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5		
219 Пермь, 2008г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5		
Вторник	294, Пермь, 2008г.	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	
	246, Пермь, 2008г.	Овощи по сезону	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9	
		Итого:	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5	
	154, Пермь, 2008г.	Запеканка из творога с медом	615	26,65	18,4	94,3	650,45	0,38	10,23	239,35	408,81	108,75	8,5	
	54-12пн-2020г.	Казео	170	23,12	14,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33	
	Итого:	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09		
Среда	386, Москва, 2015г.	Фрукты свежие:	180	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2	
		Итого:	550	30,72	18,84	99,27	626,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62	
	318, Москва, 2015г.	Птица тушеная в соусе	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61	
	227, Пермь, 2008г.	Макаронны отварные	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	
		Итого:	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
Четверг	294, Пермь, 2008г.	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9	
	246, Пермь, 2008г.	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5	
		Итого:	640	29,92	24,32	90,54	702,75	0,56	10,62	247,29	301,18	84,74	9,21	
	164, Пермь, 2008г.	Рыба запеченная	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02	
	241, Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	150	3,8	7,3	28,1	192,5	0,01	10,14	18,6	56,2	21,4	1,1	
Пятница	365, Пермь, 2008г.	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02	
		Итого:	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
	300, Пермь, 2008г.	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2	1,5	0,25	
	386, Москва, 2015г.	Фрукты свежие:	100	1,5	0,5	21	96	0,03	10	161,09	11	9	2,2	
		Итого:	625	28,38	32,35	91,57	774,12	0,27	21,31	250,6	434,71	108,04	6,69	
	Итого за 5 дней	3065	134,11	117,58	456,99	3362,91	1,8	86,97	1572,84	1859,38	541,3	35,78		
	Среднее значение за 5 дней	613	26,822	23,516	91,398	672,582	0,36	17,394	314,568	371,876	108,26	7,156		

Приложение 2.2 к контракту № 26 от 04 сентября 2023 года