



1 неделя 2023-2024 учебный год (сентябрь-декабрь) возраст 7-11 лет

Приложение 2.1 к контракту № 24 от 04 сентября 2023 года

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник	54-1бр-2020	Каша "Дружба"	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	136	124	27	0,53	
	139, Пермь, 2008г.	Яйцо отварное	140	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	22,00	16,80	4,80	1,00	
		Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1	
Понедельник	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	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
		Итого:	600	15,45	15,86	81,36	490,86	0,25	20,66	211,78	221,02	72,87	7,28	
Понедельник	209, Пермь, 2008 г.	Биточки из птицы	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02	
	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	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55	
Вторник	294, Пермь, 2008г.	Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,00	1,5	0,25	
		Овощи по сезону	60	0,72	0,09	2,97	12,60	0,018	9,00	22,50	18,00	9,00	1,08	
		Итого:	535	26,72	21,78	76,18	605,68	0,248	12,13	92,29	283,3	65,54	6,1	
Вторник	141, Пермь, 2008г.	Запеканка из творога с джемом	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79	
	287, Пермь, 2008г.	Кофейный напиток	200	1,4	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08	
	386, Москва, 2015г.	Фрукты свежие:	180	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2	
Среда		Итого:	530	30,2	16,3	85,05	538,72	0,26	20,66	299,26	375,99	127,61	2,07	
	202, Пермь, 2008г.	Тфлетги из говядины с рисом	100	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2	
	222, Пермь, 2008г.	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49	
Среда		Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	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	
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36	
Среда		Итого:	570	31,22	29,14	82,1	717,12	0,52	25,4	242,42	621,52	206,81	12,4	
	114, Пермь, 2008г.	Каша рисовая молочная	205	5,17	4,2	32,66	171,13	0,03	1,21	31,67	94,67	16,4	0,41	
	366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	280	135	12,5	0,28	
Среда	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	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
	294, Пермь, 2008г.	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,34	0,9	
Среда	386, Москва, 2015г.	Фрукты свежие:	100	3	0	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2	
		Итого:	570	16,54	19,08	82,27	550,35	0,209	24,92	326,58	351,58	140,01	3,91	
		Итого за 5 дней	2805	120,13	102,16	406,96	2902,73	1,487	103,77	1172,33	1853,41	612,84	31,76	
Среда		Среднее значение за 5 дней	561	24,026	20,432	81,392	580,546	0,2974	20,754	234,466	371,082	122,568	6,352	