

"СОЦ.ДАСОВАНО"
 Директор МБОУ «Основная школа № 11»
 Ю.В. Тринков
 2023г.



Д.С. Мамулова

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА

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

возраст 7-11 лет

Приложение 2.2 к контракту № 24 от 04 сентября 2023 года

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
Понедельник	109.Пермь, 2008г. Каша молочная овсяная из Геркулеса	155	6,84	10,3	19,36	190,1	0,08	0,22	90,5	114,8	30,3	0,77	
	366.Пермь, 2008г. Сыр альпийский	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55	
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	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,4		
Итого:		525	15,76	19,2	65,6	495,34	0,23	20,49	447,28	274,91	85,58	6,57	
54-29г-2020 Фрукты свежие из говядины	90/5	9,4	11,1	6,1	172,9	0,03	0	15	102	13	1,47		
219. Пермь, 2008г. Каша гречневая рассыпчатая	150	4,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99		
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		
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		
Овощи по сезону	60	0,83	3,2	5,3	54,5	0,02	9	44	23	9	0,42		
Итого:		695	18,57	18,59	82,05	587,41	0,28	12,16	221,47	326,18	84,1	6,88	
154.Пермь, 2008г. Запеканка из творога с медом	120	12,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33		
54-12гн-2020г. Какао	200	4,6	3,6	12,6	61,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09		
386.Москва, 2015г. Фрукты свежие	180	3	1	23	192	0,08	20	16	56	84	1,2		
Итого:		500	19,72	9,84	80,27	587,72	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	161,3	148,6	23,1	1,61		
227.Пермь, 2008г. Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	140,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61		
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55		
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		
Овощи по сезону	60	3,8	3	5,55	58,88	0,06	8,9	13,16	36,89	11,91	0,45		
Итого:		570	30,89	25,81	76,39	587,2	0,5	12,44	199,43	254,82	62,6	4,12	
164.Пермь, 2008г. Рыба запеченная	95	12,5	11,05	4,5	204,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02		
241.Пермь, 2008г. Картофельное пюре	150	3,2	8,06	23,3	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99		
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55		
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	16	11	9	2,2		
Итого:		575	19,72	19,91	75,44	581,84	0,33	17,24	109,67	422,47	99,79	6,01	
Итого за 5 дней		2865	104,66	93,35	379,75	2839,51	1,6	86,41	1265,63	1597,8	469,7	26,2	
Среднее значение за 5 дней		573	20,932	18,67	75,95	567,902	0,32	17,282	253,126	319,56	93,94	5,24	