



г. Пермь, 19.02.2023, рабочий день

Ирина Владимировна Иванова  
Директор МБОУ «Ш. № 211»

День	Наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества (г)		Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У	В1	С		Р	Са	Р	Мg	Fe					
Понедельник	86. Пермь, 2008г.	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89						
	164. Пермь, 2008г.	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02						
	241. Пермь, 2008	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99						
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17						
Вторник	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	40,40	4,6	0,88	40,32	163,2	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1						
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,5	24	23	9	0,42						
	Итого:	845	30,91	29,38	108,01	801,87	0,47	20,33	198,44	556,81	159,28	12,59						
	46. Пермь, 2008г.	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46						
Среда	209. Пермь, 2008г.	105	15,76	17,8	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3						
	227. Пермь, 2008	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	6,35	72,28	56,57	20,83	1,1						
	282. Пермь, 2008	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65						
	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30,30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1						
Четверг	Овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5						
	Итого:	925	30,42	28,2	112,31	825,82	0,4	13,88	221,54	393,74	108,24	6,11						
	45. Пермь, 2008г.	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74						
	202. Пермь, 2008г.	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8						
Пятница	241. Пермь, 2008	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99						
	289. Пермь, 2008г.	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,00	11,2	3,12	3,00	4,79						
	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30,30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1						
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,50	24	23	9	0,42						
Суббота	Итого:	820	19,55	26,96	97,42	671,52	0,44	76,06	225,38	317,34	103,16	9,84						
	37. Пермь, 2008г.	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05						
	211. Пермь, 2008г.	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19						
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17						
Суббота	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	40,40	4,6	0,88	40,32	163,2	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1						
	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,80	3,36						
	Итого:	840	45,18	53,13	113,76	1121,05	0,35	36,05	328,09	486,46	234,69	14,87						
	47. Пермь, 2008г.	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93						
Суббота	212. Пермь, 2008г.	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03						
	222. Пермь, 2008г.	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49						
	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30,30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1						
	282. Пермь, 2008	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65						
Суббота	Компот из яблок	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72						
	Овощи по сезону	825	39,54	36,05	104,7	905,83	0,492	14,32	203,51	541,08	137,84	9,92						
	Итого за 5 дней:	4255	165,6	173,72	536,2	4326,09	2,152	160,64	1176,96	2295,43	743,21	53,33						
	Средняя за 5 дней:	851	33,12	34,744	107,24	865,218	0,4304	32,128	235,392	459,086	148,642	10,666						