

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ «Общественная школа № 11»
 Ю.В. Трунчихин
 2024г.



Д.С. Маркова
 2024г.

2 недели 2023-2024 учебный год

возраст 12 лет и старше

№ 16

Приложение № 16 к контракту № 1 от 15 января 2024 года

День	Наименование блюда	Меся	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник	86. Москва, 2015г.	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
	214.Пермь, 2008г.	Рагу из птицы	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	370,08	72,37	3,54
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	40/40	4,6	0,88	20,32	163,2	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	282. Пермь, 2008	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	246.Пермь, 2008г.	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68
Вторник	45.Пермь, 2008г.	Суп картофельный с гороховыми	250	2,34	3,89	13,61	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	209.Пермь, 2008г.	Котлета куриная	105	15,81	21,4	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	423.Пермь, 2013г.	Калюста тушеная	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
	283.Пермь, 2008г.	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	37,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246.Пермь, 2008г.	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	865	28,46	31,45	119,54	816,01	0,42	36,09	248,26	371,04	122,8	7,45
Среда	48. Пермь, 2008г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	202.265.Пермь, 2008г.	Тфтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,3
	221.Пермь, 2008г.	Каша пшеничная	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
		Напиток из фруктов произвольного происхождения	200	0	0	24	96	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246.Пермь, 2008г.	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	157	30	14	0,5
		Итого:	895	28,19	27,5	124,03	879,19	0,41	18,26	363,94	412,9	134,7	14,31
Четверг	37.1.Пермь, 2008г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	181. Пермь, 2008г.	Жаркое по-домашнему	220	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
	284. Пермь, 2008г.	Компот из яблок с лимонном	200	0,33	-	22,6	171,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
			Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	40/40	4,6	0,88	40,32	163,2	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
	246.Пермь, 2008г.	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
		Итого:	850	30,07	27,97	115,26	817,34	0,34	25,87	360,32	437,62	156,39	13,22
Пятница	46.Пермь, 2008г.	Суп с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,81	1,46
	321. Москва, 2015г.	Плов из отварной птицы	210	22,26	22,73	35,7	480	0,08	1,01	200,55	221,3	52,2	1,87
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	40/40	4,6	0,88	40,32	163,2	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	289. Пермь, 2008г.	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60	11,2	3,12	3	4,79
		Овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	7	17	30	14	0,50
		Итого:	870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72
		Итого за 5 дней:	4315	150,76	145,97	605,51	4145,47	2,06	199,95	1661,93	2124,42	669,66	51,38
		Средняя за 5 дней:	863	30,152	29,194	121,102	829,094	0,412	39,99	332,386	424,884	133,932	10,276