

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ «Основная школа №11»
 Ю.В. Триникол
 2024г.



Д.С. Мамухова
 2024г.

Приложение № 2.1 к контракту № 02 от 15 января 2024 года

1 неделя 2023-2024 учебный год (сентябрь-декабрь)
 возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник	54-16с-2020	Каша "Дружба"	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6	
	139,Пермь,2008г.	Рйпо 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 ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	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	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,4	
	Итого:	655	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,02	74,87	7,35		
Вторник	209, Пермь, 2008 г	Биточки из птицы	105	15,76	17,8	10,75	266,11	0,07	0,2	240,21	127,63	19,73	1,3	
	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	
	294,Пермь,2008г.	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9	
		Овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	17,00	87,00	30,00	29,00	0,50	
	Итого:	585	28,2	23,54	79,43	643,41	0,28	20,22	365,38	315,74	91,24	10,45		
Среда	141,Пермь, 2008г.	Запеканка из творога с джемом	170	29,22	16,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91	
	287,Пермь,2008г.	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08	
	386,Москва,2015г.	Фрукты свежие:	180	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2	
		Итого:	550	33,62	18,71	90,25	627,82	0,27	20,73	334,2	418,67	133,36	2,19	
	202,265,Пермь,2008г.	Тфетгели из говядины с рисом	100	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2	
Четверг	222,Пермь,2008г.	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38	
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	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	
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5	
		Итого:	590	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,42	119,8	9,88	
Пятница	114,Пермь,2008г.	Каша рисовая молочная	255	6,64	8,27	40,76	222,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51	
	366,Пермь,2008г.	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28	
	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	5,24	4,9	
	Итого:	620	18,01	24,15	90,37	601,88	0,219	25,21	334,41	377,21	144,11	8,01		
386,Москва,2015г.	Фрукты свежие:	100	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2		
	Итого за 5 дней	3000	180,1	106,46	430,43	3108,8	1,429	101,45	1368,91	1855,06	563,38	37,88		
	Среднее значение за 5 дней	600	23,708	21,292	86,086	621,76	0,2858	20,29	273,782	371,012	112,676	7,576		