

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

Д.С. Мамухова

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА**  
 в возрасте 19891050007



2 недели 2023-2024 учебный год

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (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	0,55	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,25	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>15,76</b>	<b>19,2</b>	<b>65,6</b>	<b>495,34</b>	<b>0,23</b>	<b>20,49</b>	<b>447,28</b>	<b>274,91</b>	<b>85,58</b>	<b>6,57</b>		
54-29м-2020	Фрикадельки 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		
	Овоши по сезону	60	0,83	3,2	5,3	54,5	0,02	9	44	23	9	0,42		
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>18,57</b>	<b>18,59</b>	<b>82,05</b>	<b>587,41</b>	<b>0,28</b>	<b>12,16</b>	<b>221,47</b>	<b>326,18</b>	<b>84,1</b>	<b>6,88</b>		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,72</b>	<b>9,84</b>	<b>80,27</b>	<b>587,72</b>	<b>0,26</b>	<b>24,08</b>	<b>287,78</b>	<b>319,42</b>	<b>137,63</b>	<b>2,62</b>		
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.	Макаронны 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		
	Овоши по сезону	60	3,8	3	5,55	58,88	0,06	8,9	13,16	36,89	11,91	0,45		
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>30,89</b>	<b>25,81</b>	<b>76,39</b>	<b>587,2</b>	<b>0,5</b>	<b>12,44</b>	<b>199,43</b>	<b>254,82</b>	<b>62,6</b>	<b>4,12</b>		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19,72</b>	<b>19,91</b>	<b>75,44</b>	<b>581,84</b>	<b>0,33</b>	<b>17,24</b>	<b>109,67</b>	<b>422,47</b>	<b>99,79</b>	<b>6,01</b>		
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>2865</b>	<b>104,66</b>	<b>93,35</b>	<b>379,75</b>	<b>2839,51</b>	<b>1,6</b>	<b>86,41</b>	<b>1265,63</b>	<b>1597,8</b>	<b>469,7</b>	<b>26,2</b>		
	<b>Среднее значение за 5 дней</b>	<b>573</b>	<b>20,932</b>	<b>18,67</b>	<b>75,95</b>	<b>567,902</b>	<b>0,32</b>	<b>17,282</b>	<b>253,126</b>	<b>319,56</b>	<b>93,94</b>	<b>5,24</b>		