



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ № 11  
 Г.С. Шевченко



Меню горячего питания

5-11 классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Стоимость руб.
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	12,66
2	Тефтели мясные с рисом	100	9,3	11,1	11,2	184,0	25,83
3	Макароны отварные	180	6,1	9,2	34,2	244,5	8,60
4	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	200	10,0	5,0	7,0	118,0	31,13
5	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	3,30
6	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	2,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>665,0</b>	<b>28,8</b>	<b>29,9</b>	<b>100,1</b>	<b>794,1</b>	<b>84,18</b>
<b>Обед</b>							
1	Зеленый горошек консервированный пром. производства	100	0,9	0,2	6,5	40,0	30,12
2	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135,0	9,38
3	Печень по-строгановски	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	64,62
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13,0	49,5	363,6	11,03
5	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	11,2	88,0	16,00
6	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	3,63
7	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,0	3,04
8	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45,0	7,50
		<b>1075,0</b>	<b>38,27</b>	<b>39,98</b>	<b>143,72</b>	<b>1151,87</b>	
		<b>925,0</b>	<b>38,3</b>	<b>40,0</b>	<b>143,7</b>	<b>1151,9</b>	<b>145,32</b>
		<b>1590,0</b>	<b>67,1</b>	<b>69,9</b>	<b>243,8</b>	<b>1946,0</b>	<b>229,50</b>