



**Меню горячего питания
1-4 классов**



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 11
Г.С. Шевченко
 "11" ноября 2024г.

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	Стоимость руб.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Ce	F	С	
Неделя 1 День 1																				
Завтрак																				
28	Икра кабачковая консервированная (промыш.производства)	60	0,4	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4	11,81
35	Омлет натуральный	150	13,1	13,8	4,1	298,5	0,5	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,4	0,4	45,50
	Молоко	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5	14,07
41	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	7,50
4	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,31
3	Хлеб ржаной	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,52
	ИТОГО	2675,0	0,0	112,0	350,7	2892,1	1,5	1,2	359,5	7,0	1368,6	1228,5	211,3	13,6	1348,4	0,5	2,4	25,3	47,1	82,71
Обед																				
31	Салат витаминный	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	8,47
22	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	43,3	0,0	41,9	45,8	10,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	3,6	12,00
39	Котлета	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1	31,68
40	Рагу из овощей	150	3,0	8,3	11,5	187,5	0,0	0,0	43,6	2,0	141,7	48,4	12,5	0,7	170,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,18
	Напиток фруктово-ягодный пром.производства	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	13,00
4	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,97
3	Хлеб ржаной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,28
41	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0	7,50
	ИТОГО	875,0	24,1	23,3	88,4	723,1	0,4	0,2	305,5	2,0	268,9	270,8	67,1	3,3	397,0	0,0	0,0	0,0	41,5	89,08
	ВСЕГО 1 день	3550,0	117,1	135,3	439,1	3615,2	1,9	1,4	665,0	9,0	1637,5	1499,3	278,3	16,9	1745,4	0,5	2,4	25,3	88,6	171,79