



**Меню горячего питания
1-4 классов**



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 11
Г.С. Шевченко
"13" 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	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C		
Завтрак																					
45	Сыр порционный	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2	20,40	
23	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	10,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,74	
39	Биточек мясной	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	
5	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0	2,05	
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	625,00	30,10	26,51	100,15	777,20	0,29	0,30	60,70	0,00	366,75	340,40	59,13	3,12	414,20	0,00	0,00	2,00	10,30	75,20	
Обед																					
32	Салат из белокачанной капусты	80	1,1	4,1	7,1	70,4	0,0	0,0	247,4	2,0	34,8	22,5	10,6	0,5	46,6	0,0	0,0	0,0	28,0	4,08	
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,0	4,5	17,8	133,6	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	54,0	8,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5	5,52	
57	Рыба припущенная	95	9,3	8,4	0,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	36,94	
26	Картофель отварной	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3	15,78	
10	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7	12,27	
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	
	ИТОГО	800,00	25,16	29,58	110,14	771,50	0,22	0,20	307,40	4,80	309,06	262,49	53,75	3,30	267,60	0,00	0,00	1,50	47,20	79,84	
	ВСЕГО 3 день	1425,0	55,26	56,09	210,29	1548,70	0,51	0,50	368,10	4,80	675,81	602,89	112,88	6,42	681,80	0,00	0,00	3,50	57,50	155,04	