



Меню горячего питания  
5-11 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	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С		
<b>Завтрак</b>																					
45	Сыр порционный	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,3	27,20	
23	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13,0	49,5	363,6	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,66	
39	Биточек мясной	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1	35,56	
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	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,30	
3	Хлеб ржаной	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	2,66	
	<b>ИТОГО</b>	<b>705,0</b>	<b>34,58</b>	<b>31,76</b>	<b>120,73</b>	<b>925,73</b>	<b>0,40</b>	<b>0,43</b>	<b>70,24</b>	<b>0,00</b>	<b>469,76</b>	<b>426,26</b>	<b>73,98</b>	<b>4,11</b>	<b>512,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,50</b>	<b>10,38</b>	<b>89,93</b>	
<b>Обед</b>																					
32	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,1	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	6,87	
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	67,5	10,0	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1	6,81	
57	Рыба припущенная	105	10,3	10,1	1,0	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	40,75	
26	Картофель отварной	180	3,6	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4	18,76	
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	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,63	
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,5	13,5	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,04	
	<b>ИТОГО</b>	<b>930,0</b>	<b>28,86</b>	<b>35,11</b>	<b>128,81</b>	<b>899,47</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>378,05</b>	<b>5,95</b>	<b>335,78</b>	<b>305,44</b>	<b>63,98</b>	<b>3,98</b>	<b>300,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>57,99</b>	<b>92,13</b>	
	<b>ВСЕГО 3 день</b>	<b>1635,0</b>	<b>63,44</b>	<b>66,87</b>	<b>249,54</b>	<b>1825,20</b>	<b>0,70</b>	<b>0,67</b>	<b>448,29</b>	<b>5,95</b>	<b>805,54</b>	<b>731,70</b>	<b>137,96</b>	<b>8,09</b>	<b>812,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>68,36</b>	<b>182,06</b>	