



Меню горячего питания
5-11 классов

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

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	Стоимость руб.	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Се	F	С		
Неделя 2 День 10																					
Завтрак																					
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	
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	0,0	0,0	0,0	0,4	91,16	
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	
	печенье пром. произ-ва	30	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,75	
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	0,1	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	
	ИТОГО	655,0	39,2	38,8	110,6	941,7	0,5	0,5	271,9	0,0	972,6	488,2	71,4	3,6	688,0	0,0	0,0	3,5	11,4	147,84	
Обед																					
55	Салат из свеклы	100	1,7	3,0	8,4	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	141,0	0,0	0,3	17,0	7,8	6,46	
16	Щи из свежей капусты с тёртыми картофели	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3	10,36	
48	мясные с соусом	100	9,3	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	26,76	
23	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,4	12,4	44,6	322,2	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,38	
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	
4	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,63	
3	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	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	
	ИТОГО	925,0	22,9	32,3	124,7	887,2	0,3	0,0	49,7	2,2	121,9	243,1	63,4	5,2	210,8	0,0	0,3	17,5	16,1	61,68	
	ВСЕГО 10 день	1580,0	62,1	71,1	235,3	1828,9	0,8	0,5	321,5	2,2	1094,5	731,3	134,8	8,8	898,8	0,0	0,3	21,0	27,5	209,52	