



Меню горячего питания
5-11 классов

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 11
Г.С. Шевченко
27 января 2025г.

№ 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	Г	Се	F	С	
Неделя 2 День 6																				
Завтрак																				
36	Яйца вареные	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00
1	Каша манная молочная жидкая	250	3,8	10,3	25,0	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	46,3	0,6	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5	25,12
59	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	24,8	121,7	0,0	0,1	0,0	0,0	82,4	45,5	8,7	0,3	73,0	0,0	0,0	0,2	0,3	9,27
	печенье пром.произ-ва	25	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
11	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	8,50
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
	ИТОГО	710,0	15,6	20,5	107,5	671,6	0,3	0,9	100,0	0,0	158,9	273,5	92,1	3,3	160,9	0,0	0,0	0,2	11,8	64,60
Обед																				
28	Икра кабачковая консервированная (промыш.производства)	100	0,6	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3	21,87
17	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	22,6	1,0	34,8	0,0	0,0	0,0	5,3	10,53
65	Котлеты рыбные	100	9,7	8,8	15,2	195,6	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0	36,23
24	Рис отварной	180	4,3	10,8	42,8	293,4	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	10,0	0,6	90,2	0,0	0,0	0,0	0,0	18,98
	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	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	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	1,4	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
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,00
	ИТОГО	985,0	21,8	33,9	135,3	986,6	1,0	0,0	60,4	7,6	238,9	379,7	90,0	10,9	252,7	0,0	0,0	0,0	16,6	131,28
	ВСЕГО 6 день	1695,0	37,3	54,4	242,8	1658,2	1,3	0,9	160,4	7,6	397,8	653,2	182,1	14,2	413,6	0,0	0,0	0,2	28,4	195,9