Меню горячего питания
1-4 классов

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 11
Г.С. Шевченко
" 21 " февраля 2025г.

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	Стоимость руб.
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C	
Неделя 1 День 5																				
Завтрак																				
55	Салат из свеклы	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7	4,12
	Котлета рыбная	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9	32,16
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	19,39
	Напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	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	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	555,0	16,0	17,0	66,1	500,4	0,3	0,3	15,3	1,0	93,9	176,2	46,4	3,1	175,8	0,0	0,2	10,2	28,9	72,50
Обед																				
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	100	0,9	1,8	4,7	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	3,5	11,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	22,06
16	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6	8,96
46	Рагу из птицы	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7	33,93
7	Чай фруктовый	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	22,6	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0	5,43
	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
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	8,50
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	940,0	21,4	22,4	104,7	708,5	0,5	0,6	64,9	0,0	139,5	243,9	73,9	2,4	121,1	0,0	0,0	1,0	30,9	87,88
	ВСЕГО 5 день	1495,0	37,4	39,4	170,8	1208,9	0,8	0,9	80,2	1,0	233,4	420,1	120,3	5,5	296,9	0,0	0,2	11,2	59,8	160,38