



Меню горячего питания
5-11 классов

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 11
Г.С. Шевченко
марта 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	І	Се	F	С		
Неделя 2 День 9																					
Завтрак																					
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	0,0	5,6	36,76
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	0,0	0,8	45,76
11	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	0,0	18,4	24,29
4	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,0	0,0	11,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	16,00
3	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,0	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	0,0	3,30
41	Хлеб ржаной	35	4,1	2,8	17,5	108,5	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	0,0	2,66
	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	0,0	10,0	9,00
	ИТОГО	770,0	20,7	22,8	93,0	660,5	0,4	0,4	2,4	1,2	94,3	216,9	64,4	3,5	111,1	0,0	0,0	0,0	0,0	42,7	137,77
Обед																					
31	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	13,65
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	0,0	3,1	8,20
50	Курица в соусе с томатом	100	8,8	7,5	4,3	120,0	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	33,19
25	Макароны отварные	180	6,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,93
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	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	0,3	11,0	0,0	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	0,0	3,04
	ИТОГО	925,0	24,8	27,1	123,0	839,5	0,4	0,0	333,0	2,3	223,2	247,9	54,3	4,3	236,2	0,0	0,0	0,5	21,0	74,69	
	ВСЕГО 9 день	1695,0	45,5	49,9	216,0	1500,0	0,9	0,4	335,5	3,5	317,5	464,8	118,7	7,9	347,3	0,0	0,0	0,5	63,8	212,46	