



Меню горячего питания  
1-4 классов

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 11  
Г.С. Шевченко  
"17" марта 2025г.

| №<br>ТК         | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                         | Масса<br>порции<br>и г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества |      |       |        |     |     |       |     |       |       |       |     |       |     |     |     |             | Стоимо-<br>сть<br>руб. |  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|------|-------|--------|-----|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|-----|-------------|------------------------|--|
|                 |                                                              |                        | Б                                                          | Ж    | У     | Ккал   | В1  | В2  | А     | Д   | Ca    | P     | Mg    | Fe  | K     | I   | Ce  | F   | С           |                        |  |
| Неделя 1 День 1 |                                                              |                        |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |       |     |       |     |     |     |             |                        |  |
| Завтрак         |                                                              |                        |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |       |     |       |     |     |     |             |                        |  |
| 28              | Икра кабачковая<br>консервированная<br>(промыш.производства) | 60                     | 0,4                                                        | 4,2  | 4,4   | 58,2   | 0,0 | 0,0 | 0,0   | 3,0 | 23,2  | 30,4  | 10,1  | 0,5 | 25,3  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4         | 13,13                  |  |
| 35              | Омлет натуральный                                            | 150                    | 13,1                                                       | 13,8 | 4,1   | 298,5  | 0,5 | 0,0 | 36,5  | 0,0 | 95,4  | 157,0 | 6,2   | 0,6 | 136,0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,4         | 47,28                  |  |
|                 | Молоко                                                       | 200                    | 3,3                                                        | 3,7  | 4,7   | 64,0   | 0,0 | 0,2 | 33,0  | 0,0 | 119,0 | 93,0  | 13,0  | 0,1 | 151,0 | 0,4 | 2,0 | 0,5 | 1,5         | 15,47                  |  |
| 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        | 9,00                   |  |
| 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                                                        | 565,0                  | 18,5                                                       | 22,8 | 47,3  | 573,7  | 0,7 | 0,5 | 69,5  | 3,0 | 284,0 | 385,5 | 54,1  | 2,4 | 371,3 | 0,5 | 2,0 | 0,9 | #<br>#<br># | 88,71                  |  |
| Обед            |                                                              |                        |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |       |     |       |     |     |     |             |                        |  |
| 31              | Салат витаминный                                             | 60                     | 0,7                                                        | 2,0  | 7,0   | 49,2   | 0,0 | 0,0 | 174,5 | 0,0 | 2,1   | 2,3   | 2,7   | 0,2 | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,6         | 9,36                   |  |
| 22              | Свекольник                                                   | 200                    | 1,8                                                        | 4,1  | 9,3   | 81,1   | 0,1 | 0,0 | 43,3  | 0,0 | 41,9  | 45,8  | 10,0  | 0,3 | 63,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6         | 12,97                  |  |
| 39              | Котлета                                                      | 90                     | 14,3                                                       | 7,1  | 14,4  | 189,0  | 0,0 | 0,0 | 44,1  | 0,0 | 22,8  | 55,2  | 9,0   | 0,7 | 78,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1         | 31,10                  |  |
| 40              | Рагу из овощей                                               | 150                    | 3,0                                                        | 8,3  | 11,5  | 187,5  | 0,0 | 0,0 | 43,6  | 2,0 | 141,7 | 48,4  | 12,5  | 0,7 | 170,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | #<br>#<br># | 12,54                  |  |
|                 | Напиток фруктово-<br>ягодный<br>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                                               | 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                   |  |
| 41              | Фрукты свежие<br>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 | #<br>#<br># | 9,00                   |  |
|                 | ИТОГО                                                        | 875,0                  | 24,1                                                       | 23,3 | 88,4  | 723,1  | 0,4 | 0,2 | 305,5 | 2,0 | 268,9 | 270,8 | 67,1  | 3,3 | 397,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | #<br>#<br># | 93,22                  |  |
|                 | ВСЕГО 1 день                                                 | 1440,0                 | 42,6                                                       | 46,1 | 135,7 | 1296,8 | 1,1 | 0,7 | 375,0 | 5,0 | 552,8 | 656,3 | 121,2 | 5,7 | 768,3 | 0,5 | 2,0 | 0,9 | #<br>#<br># | 181,93                 |  |