



Меню горячего питания  
4 классов

1-

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 11  
Г.С. Шевченко  
07 апреля 2025г.



| № ТК            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Масса<br>порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества |      |       |        |     |     |       |     |       |       |      |     |       |     |     |     |      | Стоимост<br>ь руб. |  |
|-----------------|-----------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------|------|-------|--------|-----|-----|-------|-----|-------|-------|------|-----|-------|-----|-----|-----|------|--------------------|--|
|                 |                                         |                   | Б                                                          | Ж    | У     | Ккал   | В1  | В2  | А     | В   | Са    | Р     | Mg   | Fe  | К     | І   | Сe  | F   | С    |                    |  |
| Неделя 2 День 9 |                                         |                   |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |      |     |       |     |     |     |      |                    |  |
| Завтрак         |                                         |                   |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |      |     |       |     |     |     |      |                    |  |
| 64              | Кукуруза консервированная пром.произ-ва | 60                | 1,6                                                        | 1,1  | 2,8   | 27,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 6,7   | 2,1   | 7,0  | 0,2 | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,4  | 22,06              |  |
| 57              | Рыба припущенная                        | 95                | 9,3                                                        | 8,4  | 0,8   | 79,8   | 0,0 | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7  | 42,43              |  |
| 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 | 23,53              |  |
| 11              | Сок фруктовый (мультифрукт)             | 200               | 1,0                                                        | 0,0  | 21,2  | 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 | 8,0  | 16,00              |  |
| 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               |  |
|                 | Слойка с начинкой фруктовой             | 60                | 0,5                                                        | 1,2  | 13,6  | 92,0   | 0,5 | 0,0 | 4,0   | 0,0 | 3,1   | 10,1  | 7,1  | 0,5 | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 24,00              |  |
|                 | ИТОГО                                   | 620,0             | 16,7                                                       | 17,8 | 82,0  | 546,1  | 0,7 | 0,3 | 6,0   | 1,0 | 47,8  | 125,9 | 45,3 | 2,8 | 55,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 27,4 | 131,85             |  |
| Обед            |                                         |                   |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |      |     |       |     |     |     |      |                    |  |
| 64              | Капуста квашеная                        | 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 | 3,2   | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,6  | 12,89              |  |
| 19              | Суп картофельный с бобовыми (горох)     | 200               | 5,0                                                        | 4,5  | 17,8  | 133,6  | 0,0 | 0,0 | 33,6  | 1,8 | 49,3  | 54,0  | 8,0  | 0,5 | 53,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,5  | 7,18               |  |
| 50              | Курица в соусе с томатом                | 90                | 7,9                                                        | 6,8  | 3,9   | 108,0  | 0,1 | 0,0 | 0,2   | 0,0 | 85,2  | 54,2  | 10,0 | 0,5 | 88,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7  | 31,29              |  |
| 25              | Макароны отварные                       | 150               | 5,1                                                        | 9,2  | 34,2  | 244,5  | 0,1 | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 18,1  | 47,5  | 10,0 | 0,5 | 16,3  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 10,12              |  |
| 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                          | 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  | 2,26               |  |
|                 | ИТОГО                                   | 775,0             | 20,6                                                       | 23,6 | 105,2 | 722,9  | 0,4 | 0,2 | 208,3 | 1,8 | 176,1 | 204,7 | 43,8 | 3,0 | 203,5 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 13,8 | 68,78              |  |
|                 | ВСЕГО 9 день                            | 1395,0            | 37,3                                                       | 41,3 | 187,3 | 1269,0 | 1,1 | 0,5 | 214,2 | 2,8 | 223,9 | 330,6 | 89,1 | 5,8 | 258,5 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 41,2 | 200,63             |  |