



Меню горячего питания
5-11 классов

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 11
Г.С. Шевченко
5 мая 2025г.



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	Стоимость руб.	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	С		
Неделя 1 День 1																					
Завтрак																					
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	21,88	
35	Омлет натуральный	200	18,0	30,1	3,4	358,2	0,6	0,0	43,8	0,0	127,3	209,3	8,2	0,8	181,3	0,1	0,0	0,0	0,4	74,50	
	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	16,88	
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	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	685,0	24,5	42,5	61,8	729,8	0,9	0,6	76,8	5,0	337,6	485,5	70,4	3,6	441,4	0,5	2,0	0,5	14,2	128,22	
Обед																					
64	Капуста квашеная	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	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	21,48	
22	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	54,1	0,0	52,4	57,3	12,5	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5	17,65	
39	Котлета	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1	35,06	
40	Рагу из овощей	180	3,6	10,0	13,8	225,0	0,0	0,0	52,3	2,4	170,0	58,1	15,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2	16,35	
	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	0,2	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	
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	
	ИТОГО	###	26,3	27,6	#	852,0	0,5	0,2	446,2	2,4	314,6	312,2	78,4	4,0	459,7	0,0	0,0	0,0	50,9	119,21	
	ВСЕГО 1 день	###	50,8	70,1	#	###	1,4	0,9	523,0	7,4	652,2	797,7	#	7,6	901,1	0,5	2,0	0,5	65,1	247,43	