



Меню горячего питания  
1-4 классов

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 11  
Г.С. Шевченко  
11 мая 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      | Д    | Са     | Р      | Mg     | Fe   | К      | І    | Сe   | F    |                    | С      |
| Неделя 1 День 3 |                                        |                   |                                                            |       |        |         |      |      |        |      |        |        |        |      |        |      |      |      |                    |        |
| Завтрак         |                                        |                   |                                                            |       |        |         |      |      |        |      |        |        |        |      |        |      |      |      |                    |        |
| 45              | Сыр порционный                         | 30                | 5,7                                                        | 7,5   | 0,1    | 91,0    | 0,0  | 0,0  | 9,9    | 0,0  | 276,7  | 127,0  | 10,0   | 0,4  | 240,0  | 0,0  | 0,0  | 1,5  | 0,2                | 21,30  |
| 23              | Каша гречневая<br>рассыпчатая          | 150               | 8,4                                                        | 10,8  | 41,3   | 303,0   | 0,0  | 0,0  | 6,7    | 0,0  | 9,8    | 50,3   | 15,0   | 0,5  | 10,2   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0                | 11,25  |
| 39              | Биточек мясной                         | 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                | 31,23  |
| 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   |
| 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  | 10,0               | 10,00  |
| 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           |                                        | 625,00            | 30,10                                                      | 26,51 | 100,15 | 777,20  | 0,29 | 0,30 | 60,70  | 0,00 | 366,75 | 340,40 | 59,13  | 3,12 | 414,20 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 10,30              | 79,66  |
| Обед            |                                        |                   |                                                            |       |        |         |      |      |        |      |        |        |        |      |        |      |      |      |                    |        |
| 64              | Квашеная капуста                       | 80                | 1,1                                                        | 4,1   | 7,1    | 70,4    | 0,0  | 0,0  | 247,4  | 2,0  | 34,8   | 22,5   | 10,6   | 0,5  | 46,6   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 28,0               | 12,88  |
| 19              | Суп картофельный с<br>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                | 7,90   |
| 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                | 42,46  |
| 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               | 25,50  |
| 8               | Компот из смеси<br>сухофруктов         | 200               | 0,3                                                        | 0,0   | 31,4   | 124,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0    | 0,0  | 65,0   | 23,4   | 17,5   | 0,7  | 38,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,1                | 5,00   |
| 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   |
| ИТОГО           |                                        | 800,00            | 20,56                                                      | 24,58 | 109,04 | 705,50  | 0,18 | 0,20 | 283,00 | 4,80 | 173,06 | 199,63 | 59,21  | 3,51 | 169,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 46,60              | 98,99  |
| ВСЕГО 3 день    |                                        | 1425,0            | 50,66                                                      | 51,09 | 209,19 | 1482,70 | 0,47 | 0,50 | 343,70 | 4,80 | 539,81 | 540,03 | 118,34 | 6,63 | 583,80 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 56,90              | 178,65 |