



Меню горячего питания
1-4 классов

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



Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	С	Е	С	Стоимость руб.
Неделя 1 День 2																			
Завтрак																			
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	6,0	20,09
49	Плов из мяса птицы	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	0,0	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	4,7	43,39
5	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	0,0	53,56
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	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	1,52
	ИТОГО	555,0	31,0	23,6	67,2	619,6	0,3	0,3	23,6	0,0	253,5	279,1	57,8	2,1	80,0	0,0	0,0	10,7	120,87
Обед																			
55	Салат из свеклы	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	4,7	4,85
20	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	1,5	21,3	12,0	4,2	0,3	15,6	0,0	0,0	4,0	6,58
38	Голубцы ленивые	90	6,1	7,0	5,6	112,5	0,1	0,0	47,6	0,0	16,8	42,4	7,8	0,4	125,0	0,0	0,0	2,0	13,98
23	Каша Ячневая рассыпчатая	150	4,7	9,2	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0	9,79
9	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	2,5	6,51
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	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	2,28
	ИТОГО	775,0	16,0	23,4	88,6	762,9	0,3	0,2	93,1	1,5	85,6	193,7	54,6	3,0	352,2	0,0	0,2	10,4	46,96
	ВСЕГО 2 день	1330,0	46,9	47,0	155,8	1382,5	0,6	0,5	116,7	1,5	339,1	472,8	112,4	5,1	432,2	0,0	0,2	23,9	167,83