


Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № 5 "

 О.В.Корнилова

Утверждаю
Директор школьного питания
ИП Асмакин О.В.

 А.Ф.Швецова

МЕНЮ двухразового питания (завтрак, второй завтрак)

для обучающихся старше 11 лет диета №9

	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.05.24	Завтрак						
	Тефтели из говядины	120	11,40	18,36	13,68	265,20	1,20
	Каша гречневая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	4,00	0,00
	ИТОГО: 107,93 руб	550	25,36	28,48	74,97	659,86	1,20
	Второй завтрак						
	Омлет натуральный	100	8,61	13,38	2,30	163,07	0,30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
	Чай без сахара с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,00	1,30
ИТОГО: 37,60 руб	325	11,76	14,98	26,55	287,57	1,60	
Вторник 14.05.24	Завтрак						
	Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,50
	Пюре картофельное	180	3,78	7,27	27,95	192,56	6,12
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
	Компот из свежих плодов б/с	200	0,5	0,2	23,1	96,00	4,30
	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
	ИТОГО: 107,93 руб	630	22,08	10,57	87,15	538,56	20,92
	Второй завтрак						
	Каша геркулесовая жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	1,46
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	60,00	0,00	
ИТОГО: 37,60 руб	425	8,38	9,30	33,94	310,88	1,46	
Среда 15.05.24	Завтрак						
	Кура в соусе	120	13,59	13,50	4,10	192,00	2,29
	Каша перловая	180	5,50	8,08	37,76	251,10	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
	Компот из смеси с\ф б\с	200	0,5	0	27	110,00	0,50
	ИТОГО: 107,93 руб	550	22,89	22,18	85,56	640,10	2,79
	Второй завтрак						
	Каша тиенная молочная	200	6,04	7,28	34,60	227,17	1,46
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	4,00	0,00
ИТОГО: 37,60 руб	425	8,09	7,68	43,05	274,67	1,46	
Завтрак							

Четверг 16.05.24	Голубец ленивый	120	7,87	8,02	5,91	127,45	10,41
	Каша гречневая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
	Компот из яблок с лимоном б\с	200	0,3	0,2	25,1	103,00	3,30
	ИТОГО: 107,93 руб	550	21,73	18,24	92,20	621,11	13,71
Второй завтрак							
Каша "Дружба"	200	6,56	8,26	28,56	239,17	1,32	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	60,00	0,00	
ИТОГО: 37,60 руб	425	8,61	8,66	37,01	342,67	1,32	
Пятница 17.05.24	Завтрак						
	Биточек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,85
	Капуста тушеная	200	5,22	6,44	26,88	174,33	34,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	60,00	0,00
	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
	ИТОГО: 107,93 руб	650	24,42	18,16	62,73	559,90	44,85
Второй завтрак							
Запеканка из творога б/с	150	24,00	25,20	23,90	425,00	1,34	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	4,00	0,00	
ИТОГО: 37,60 руб	375	26,05	25,60	32,35	472,50	1,34	
Суббота 18.05.24	Завтрак						
	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,00
	Овощи отварные	200	2,80	7,60	7,40	110,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
	Компот из смеси с\ф б\с	200	0,5	0	27	110,00	0,50
	ИТОГО: 107,93 руб	550	24,40	25,70	65,40	593,00	0,50
Второй завтрак							
Омлет натуральный	100	8,61	13,38	2,30	163,07	0,30	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	60,00	0,00	
ИТОГО: 37,60 руб	325	10,66	13,78	10,75	266,57	0,30	
Шеф-повар							

Т.С.Рорбах 