

Согласовано
 Директор МАОУ "СОШ №5"

Утверждаю
 Директор школьного питания
 ИП Асмакин О.В.
 А.Ф.Швецова

Меню двухразового питания (завтрак, второй завтрак)
 для обучающихся старше 11 лет

	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	
		Б	Ж	У			
Понедельник 13.01.25	Завтрак						
	Фрикадельки из говядины в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,10
	Каша гречневая	200	11,40	10,46	49,43	337,40	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00
	ИТОГО: 113,54 руб	550	26,32	22,56	94,83	695,40	0,10
	Второй завтрак						
	Каша рисовая молочная	200	5,07	6,57	32,35	207,64	1,52
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,00
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,71	186,00	1,70
ИТОГО: 39,12 руб	425	11,97	11,17	75,36	452,64	3,22	
Вторник 14.01.25	Завтрак						
	Кнели куриные с рисом	110	17,27	17,56	7,33	255,71	1,00
	Пюре картофельное	180	3,78	7,27	27,95	192,56	6,12
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	3,30
	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
	ИТОГО: 113,54 руб	640	25,65	25,83	92,78	719,27	20,42
	Второй завтрак						
	Омлет натуральный	100	8,61	13,38	2,30	163,07	0,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	
ИТОГО: 39,12 руб	325	10,63	13,58	28,60	282,07	0,30	
Среда 15.01.25	Завтрак						
	Ёжики из говядины с соусом	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,80
	Макаронные изделия	200	7,05	0,90	38,71	193,20	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50
	ИТОГО: 113,54 руб	550	20,85	16,60	99,71	642,20	1,32
	Второй завтрак						
	Запеканка творожно-рисовая	120	6,87	6,72	30,15	208,80	0,07
	Повидло фруктовое	30	0,10	0,00	19,50	75,00	0,20
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00
ИТОГО: 39,12 руб	345	7,09	6,72	64,65	343,80	0,27	
Завтрак							
Шницель из говядины с соусом основным	120	17,80	17,50	14,30	286,00	0,00	

16.01.25	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30
	ИТОГО: 113,54 руб	550	26,52	25,38	100,57	745,52	4,30
Четверг	Второй завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,08	32,26	243,92	1,34
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,00
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	1,70
	ИТОГО: 39,12 руб	425	14,34	12,68	75,26	488,92	3,04
17.01.25	Завтрак						
	Биточек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,85
	Овощное рагу	200	4,20	10,60	17,00	180,00	15,29
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,80
	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
	ИТОГО: 113,54 руб	650	23,80	22,02	78,75	617,57	26,94
	Второй завтрак						
	Каша "Дружба"	200	6,50	8,26	28,56	239,17	1,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	1,30	
ИТОГО: 39,12 руб	425	10,41	10,85	65,51	430,04	2,60	
18.01.25	Завтрак						
	Запеканка картофельная с мясом	70/180	29,12	29,37	23,62	475,00	5,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50
	ИТОГО: 113,54 руб	600	33,92	30,17	83,02	753,00	15,50
Суббота	Второй завтрак						
	Каша рисовая молочная	200	5,07	6,57	32,35	207,64	1,52
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,00
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	1,70
	ИТОГО: 39,12 руб	425	11,97	11,17	75,35	452,64	3,22

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах

