

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № 5 "

Утверждаю
Директор школьного питания
ИП Асманкин О.В.

 О.В.Корнилова

 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		
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 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
ИТОГО: 113,54 руб	550	26,20	22,96	97,03	700,40	4,40
Второй завтрак						
Бутерброд с сыром	20/25	6,70	9,50	9,90	112,10	0,10
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	60,00	0,00
ИТОГО: 39,12 руб	245	7,10	9,60	10,00	172,10	0,10
Завтрак						
Кнели куриные	110	17,27	17,56	7,33	255,71	0,80
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 яблок с лимоном б/с	200	0,3	0,2	25,1	103,00	3,30
Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
ИТОГО: 113,54 руб	640	25,15	26,03	86,88	688,27	20,22
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: 39,12 руб	325	10,66	13,78	10,75	266,57	0,30
Завтрак						
Тефтели из говядины с соусом	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,80
Каша перловая	200	6,11	8,97	41,95	279,00	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: 113,54 руб	550	19,41	24,87	97,05	697,00	1,30
Второй завтрак						
Запеканка из творога б/с	200	28,80	30,24	28,67	509,00	0,72
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: 39,12 руб	425	30,85	30,64	37,12	612,50	0,72
Завтрак						
Шницель из говядины	100	22,25	21,87	17,87	357,50	0,00
Капуста тушеная	200	5,22	6,44	26,88	174,33	34,00

Четверг 16.01.25

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
ИТОГО: 113,54 руб	550	31,27	29,11	84,55	714,83	38,30

Второй завтрак

Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,08	32,26	243,92	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	60,00	0,00
ИТОГО: 39,12 руб	425	9,49	8,48	40,71	347,42	1,34

Завтрак

Котлета куриная	100	15,00	10,70	9,28	188,57	0,85
Рагу из овощей	200	4,20	10,60	17,00	180,00	15,29
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
Компот из плодов и ягод сушеных б/с	200	0,3	0	20,1	81,00	0,80
Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
ИТОГО: 113,54 руб	650	23,30	22,30	72,88	586,57	26,94

Второй завтрак

Каша "Дружба"	200	6,50	8,26	28,56	239,17	1,30
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: 39,12 руб	425	8,55	8,66	37,01	342,67	1,30

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
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	4,00	0,00
ИТОГО: 113,54 руб	550	24,30	25,80	38,50	487,00	0,00

Второй завтрак

Бутерброд с сыром	20/25	6,70	9,50	9,90	112,10	0,10
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	60,00	0,00
ИТОГО: 39,12 руб	245	7,10	9,60	10,00	172,10	0,10

Пятница 17.01.25

Суббота 18.01.25

Т.С.Рорбах *Ррр*

Шеф-повар