


Согласовано  
Директор МАОУ "СОШ №5"

 О.В.Корнилова

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

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

для обучающихся старше 11 лет

	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	
		Б	Ж	У			
Понедельник 16.02.26	Завтрак						
	Тефтели из говядины в соусе красном основном	120	11,40	18,36	13,68	265,20	1,20
	Макаронные изделия	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,02
	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: 125,03 руб	550	22,11	19,57	86,12	617,08	1,22
	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: 43,08 руб	325	10,63	13,58	28,60	282,07	0,30	
Вторник 17.02.26	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 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
	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
	ИТОГО: 125,03 руб	630	22,58	10,37	93,05	569,56	20,92
	Второй завтрак						
	Каша геркулесовая жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	1,46
	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: 43,08 руб	425	13,23	13,50	68,49	452,38	3,16	
Среда 18.02.26	Завтрак						
	Кура в соусе	120	13,60	13,50	4,10	192,00	2,28
	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 с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50
	ИТОГО: 125,03 руб	550	22,32	21,18	94,27	665,52	2,78
	Второй завтрак						
	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,28	34,60	227,17	1,46
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,00



Среда	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00
	<b>ИТОГО: 43,08 руб</b>	<b>425</b>	<b>8,06</b>	<b>7,48</b>	<b>60,90</b>	<b>346,17</b>	<b>1,46</b>
Четверг 19.08.26	<b>Завтрак</b>						
	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 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
	<b>ИТОГО: 125,03 руб</b>	<b>550</b>	<b>22,23</b>	<b>18,04</b>	<b>98,10</b>	<b>652,11</b>	<b>13,71</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Каша "Дружба"	200	6,56	8,33	28,80	241,12	1,32
	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	0,40
	<b>ИТОГО: 43,08 руб</b>	<b>425</b>	<b>10,47</b>	<b>10,92</b>	<b>65,75</b>	<b>431,99</b>	<b>1,72</b>
Пятница 20.08.26	<b>Завтрак</b>						
	Рагу из птицы	70/180	19,71	20,57	21,71	354,29	14,86
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из плодов и 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
	<b>ИТОГО: 125,03 руб</b>	<b>600</b>	<b>24,31</b>	<b>21,37</b>	<b>74,21</b>	<b>603,29</b>	<b>25,66</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО: 43,08 руб</b>	<b>350</b>	<b>7,09</b>	<b>6,72</b>	<b>64,65</b>	<b>343,80</b>	<b>0,27</b>
Суббота 21.08.26	<b>Завтрак</b>						
	Котлета из говядины с соусом красным основным	120	17,80	17,50	14,30	286,00	0,00
	Макаронные изделия	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,02
	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
	<b>ИТОГО: 125,03 руб</b>	<b>550</b>	<b>28,51</b>	<b>18,71</b>	<b>86,74</b>	<b>637,88</b>	<b>0,02</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	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
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50
	<b>ИТОГО: 43,08 руб</b>	<b>325</b>	<b>11,01</b>	<b>13,58</b>	<b>40,60</b>	<b>332,07</b>	<b>0,80</b>

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах

