



Согласовано  
Директор МАОУ "СОШ №5"  
г. Чусовой ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3  
 О.В. Корнилова

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

# **МЕНЮ** **одноразового питания (обед)** для обучающихся с 12 лет и старше

Наименование блюд		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	4,98	7,78	83,00	18,47
	Тефтели из говядины в соусе	120	11,40	13,36	13,68	265,20	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>810</b>	<b>23,86</b>	<b>19,55</b>	<b>93,90</b>	<b>700,08</b>	<b>18,49</b>
Вторник	Свекольник со сметаной	250/10	2,17	4,45	12,02	97,00	9,18
	Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,50
	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	6,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из свежих плодов или	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30
	<b>ИТОГО : 125,03 руб</b>	<b>810</b>	<b>24,67</b>	<b>15,23</b>	<b>98,38</b>	<b>637,96</b>	<b>20,78</b>
Среда	Рассольник домашний	250/10	2,08	5,20	12,75	106,25	12,47
	Кура в соусе	120	13,60	13,50	4,10	192,00	2,30
	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
	<b>ИТОГО : 125,03 руб</b>	<b>810</b>	<b>24,40</b>	<b>26,38</b>	<b>107,02</b>	<b>771,77</b>	<b>15,27</b>
Четверг	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,13	5,10	14,55	112,50	9,95
	Голубец ленивый	120	7,87	8,02	5,91	127,45	10,41
	Каши 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>810</b>	<b>24,36</b>	<b>23,14</b>	<b>112,65</b>	<b>764,61</b>	<b>23,66</b>
Пятница	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,40	15,27	115,50	15,70
	Рагу из птицы	70/150	17,35	18,11	19,11	311,78	13,08
	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>820</b>	<b>25,62</b>	<b>23,31</b>	<b>86,88</b>	<b>676,28</b>	<b>39,58</b>
Суббота	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	4,98	7,78	83,00	18,47
	Котлета из говядины	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>810</b>	<b>30,26</b>	<b>23,69</b>	<b>94,52</b>	<b>720,88</b>	<b>18,49</b>

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах 

21.02.26 20.02.26 19.02.26 18.02.26 17.02.26 16.02.26