



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Питание +»

В. А. Яковлева

СОГЛАСОВАНО:



И. И. И.

Иванов И.И.

10 дневное меню на 2025-2026 уч.год

**Возрастная категория: с 12 лет и старше .**

16.10.2025

День 4(Четверг)

**Завтрак**

| № п/п | № по СР | Наименование блюда            | Выход (гр)  | Пищевая ценность |             |              |              | Цена,руб.    |
|-------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|       |         |                               |             | Ккал             | Белки       | Жиры         | Углеводы     |              |
| 1.    | 3       | Бутерброд с сыром             | 50          | 162,8            | 5,76        | 7,95         | 14,62        | 19,76        |
| 2.    | 175     | Каша из риса и пшена с маслом | 260(250/10) | 320,97           | 7,40        | 14,12        | 40,97        | 22,78        |
| 3.    | 376     | Чай с сахаром                 | 200/15      | 56,85            | 0,1         | 0,03         | 14,99        | 3,53         |
| 4.    |         | Хлеб пшеничный                | 40          | 95,2             | 3,04        | 0,32         | 19,44        | 3,33         |
|       |         | <b>Итого</b>                  | <b>550</b>  | <b>635,82</b>    | <b>16,3</b> | <b>22,42</b> | <b>90,02</b> | <b>49,40</b> |

**Обед**

| № п/п | № по СР | Наименование блюда                  | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |              |               | Цена,руб     |
|-------|---------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|       |         |                                     |            | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углеводы      |              |
| 1.    | 52      | Салат из свеклы отварной            | 100        | 89,85            | 1,35         | 6,08         | 7,87          | 6,27         |
| 2.    | 88      | Щи из св. капусты с кар.со сметаной | 255(250/5) | 98,12            | 1,85         | 5,94         | 8,26          | 8,52         |
| 3.    | 269/331 | Биточки рублен. с томат.соусом      | 100(50/50) | 180,63           | 7,93         | 12,29        | 10,20         | 46,25        |
| 5.    | 309     | Макароны отварные                   | 200        | 260,59           | 7,03         | 6,5          | 42,3          | 11,13        |
| 6.    | 348     | Компот из чернослива                | 200        | 92,81            | 0,34         | 0,00         | 23,65         | 13,07        |
| 7.    |         | Хлеб дарницкий                      | 40         | 75,60            | 2,92         | 0,52         | 14,20         | 3,57         |
|       |         | <b>Итого</b>                        | <b>895</b> | <b>797,60</b>    | <b>21,42</b> | <b>31,33</b> | <b>106,48</b> | <b>88,81</b> |