



Согласовано:

Директор

М.Е. Н.Н. Еремеева

Дата: 02.05.2026 г.



Утверждаю:

Директор МАОУ ЛИНКС-центр Яльчинского МО

Муромова Т.Л.

Дата: 02.05.2026 г.

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Весенне-летний сезон

Весенне-летний сезон							
№ по СР	Наименование блюда	День 1 (Понедельник)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
белки	жиры			углеводы			
	ЗАВТРАК						
15	Сыр порциями	18,70	25	5,75	5,97	0	90
173	Каша молоч.пшениная с маслом	27,32	210(200/10)	8,53	12,28	43,61	320,3
379	Кофейный напиток с молоком	12,17	200	3,12	2,51	24,69	146,3
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	72,86	575	20,84	21,48	97,54	696,80
	ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	22,90	100	1,09	6,04	3,78	73,9
102	Суп картофельный с горохом	11,30	250	5,13	5,33	19,5	148,29
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	35,80	100	8,45	9,85	10,36	164
309	Макароны отварные	12,77	200	7,24	6,52	43,61	267,03
388	Напиток из плодов шиповника	8,64	200	0,68	0,28	20,74	87,78
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	95,42	910	27,23	28,54	107,71	886,6

	Суп картофельный с горохом с мясом	26,15	250/30	5,13	5,33	19,50	148,29
№ поСР	Наименование блюда	День 2 (Вторник)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК						
173	Каша молоч.из овсяных хлопьев с маслом	27,7	260(250/10)	9,45	16,52	40,25	347,78
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
2	Бутерброд с повидлом	12,80	55	2,38	4,39	27,11	156,7
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	ИТОГО	56,37	555	18,66	24,43	112,61	742,68
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты	15,15	100	1,71	5	8,46	85,7
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	17,01	255(250/5)	2,04	5,96	14,37	114,89
290	Птица тушеная в смет. соусе	35,30	100	14,42	19,99	2,95	113,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	28,31	200	11,64	8,7	57,26	359,91
349	Компот из смеси сухофруктов	5,00	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	104,78	915	35,02	40,17	124,97	945,75
№ поСР	Наименование блюда	День 3 (Среда)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал

	ЗАВТРАК						
14	Масло сливочное порц.	11,20	10	0,05	8,25	0,08	74,8
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	51,24	100/20	21,68	17,94	34,28	265,5
377	Чай с лимоном	3,71	200(15/7)	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	ИТОГО	68,82	470	25,33	26,54	69,00	494,66
	ОБЕД						
71	Огурцы свежие порциями	31,60	100	0,7	0,1	1,9	12
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	18,54	250	2,82	2,79	20,91	121,95
234	Котлеты рыбные с соусом	28,15	100	7,21	5	10,92	118,76
312	Пюре картофельное	17,40	200	5,88	10,94	26,34	238,11
342	Компот из св.яблок	8,25	200	0,16	0,16	27,87	108,96
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	107,95	910	21,41	19,51	97,66	745,38
№ поСР	Наименование блюда	День 4 (Четверг)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	19,70	50	5,76	7,95	14,62	162,8
175	Каша из риса и пшена с маслом	27,17	260(250/10)	7,4	14,12	40,97	320,97
376	Чай с сахаром	2,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	ИТОГО	51,54	550	16,30	22,42	90,02	635,82
	ОБЕД						

52	Салат из свеклы	5,00	100	1,35	6,08	7,87	89,85
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	12,18	255(250/5)	1,85	5,94	8,26	98,12
291	Плов из птицы	45,20	200	16,94	10,46	35,74	305,34
348	Компот из кураги	10,00	200	1,08	0	31,33	124,18
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	76,39	815	25,86	23	92,92	763,09
№ поСР	Наименование блюда	День 5 (Пятница)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	28,31	210(200/10)	11,64	8,7	57,26	359,91
15	Сыр порциями	19,45	25	5,75	5,95	0	90
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	75,63	575	24,62	18,57	112,31	733,11
	ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	34,40	100	0,95	6,06	3,05	70,6
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	12,26	255(250/5)	2,23	6,06	16,91	134,1
260	Гуляш из говядины	69,20	100(50/50)	14,55	16,79	2,89	221
309	Макароны отварные	9,58	200	7,03	6,5	42,3	260,59
377	Чай с лимоном	3,71	200/15/7	0,16	0,03	15,2	59,16

	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	133,16	915	29,56	35,96	90,07	891,05
День 6 (Понедельник)							
Возрастная категория : с 12 лет и старше							
№ по СР	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	20,31	50	5,76	7,95	14,83	162,8
174	Каша молоч. рисовая с маслом	25,27	210(200/10)	5,89	11,16	38,83	281,28
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	1,52	20	1,34	0,16	9,72	47,6
	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
338	ИТОГО	72,30	580	17,18	22,87	98,99	679,68
	ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	22,90	100	1,09	6,04	3,78	73,9
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	18,54	250	2,82	2,79	20,91	121,95
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	35,63	100	8,45	9,85	10,36	164
302	Каша гречневая рассыпчатая	28,31	200	11,64	8,7	57,26	359,91
349	Компот из сухофруктов	5,17	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	114,56	910	29,21	27,9	134,24	991,41
День 7 (Вторник)							
Возрастная категория : с 12 лет и старше							
№ по СР	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Пищевая ценность			

		(руб)	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК						
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	43,05	100/20	21,68	17,94	34,28	265,5
376	Чай с сахаром	2,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
2	Бутерброд с повидлом	12,80	55	2,38	4,39	27,11	156,7
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	69,85	475	24,56	22,76	86,18	524,05
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты	15,15	100	1,71	5	8,46	85,7
102	Суп картофельный с горохом	11,30	250	5,13	5,33	19,5	148,29
290	Птица тушеная в смет. соусе	35,30	100	14,42	19,99	2,95	113,6
309	Макароны отварные	12,77	200	7,24	6,52	43,61	267,03
348	Компот из кураги	10,00	200	1,08	0	31,33	124,18
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	88,53	910	34,22	37,36	115,57	884,4
№ поСР	Наименование блюда	День 8 (Среда)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК						
14	Масло слив.порциями	12,12	10	0,05	8,25	0,08	74,8
173	Каша молоч.пшеничная с маслом	23,66	210(200/10)	8,53	12,28	43,61	320,3
377	Чай с лимоном	3,71	200	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	54,16	560	12,18	21,28	88,13	594,46

	ОБЕД						
71	Огурцы свежие порциями	31,60	100	0,7	0,1	1,9	12
98	Суп крестьянский с крупой	10,30	250	1,89	4,97	14,28	109,76
234	Котлеты рыбные с соусом	28,15	100	7,21	5	10,92	118,76
312	Пюре картофельное	17,40	200	5,88	10,94	26,34	238,11
349	Компот из сухофруктов	5,17	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	96,63	910	20,89	21,53	95,37	750,28
№ поСР	Наименование блюда	День 9 (Четверг)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом сливочным	13,20	40	2,33	8,49	14,66	146,2
175	Каша из риса и пшена с маслом	27,17	260(250/10)	7,4	14,12	40,97	320,97
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	68,24	640	16,96	26,53	110,68	750,37
	ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	34,40	100	0,95	6,06	3,05	70,6
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	17,01	255(250/5)	2,04	5,96	14,37	114,89
279	Тефтели рубленные с соусом	37,23	100	7,47	8,37	8,05	139,1
303	Каша пшеничная вязкая	19,54	200	5,65	6,08	33,51	213,71
342	Компот из св.яблок	8,25	200	0,16	0,16	27,87	108,96

	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	120,44	915	20,91	27,15	96,57	792,86
№ поСР	Наименование блюда	День 10 (Пятница)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
182	Каша полбяная молочная с маслом	30,70	260(250/10)	11,47	12,62	46,01	351,13
379	Кофейный напиток с молоком	12,17	200	3,12	2,51	24,69	146,3
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	57,54	600	18,03	15,85	99,94	637,63
	ОБЕД						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,54	250	2,82	2,79	20,91	121,95
289	Жаркое по-домашнему из птицы	41,31	200	18,52	20,68	18,94	348,64
377	Чай с лимоном	3,71	200/15/7	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	67,57	810	26,26	29,12	75,93	765,45