

Утверждаю
Директор

МБОУ "Школа № 1" г. Якутска
2026г.

Утверждаю

Начальник МАУ "ЦФХО" Яринского
муниципального округа

Н.В. Аввакумова

2026г.

на

Меню 03. 2026г.

День 10 (пятница)

Завтрак								
№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена, руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	3	Бутерброд с маслом сливочным	14	40	5,8	8,3	14,83	157
2	120	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, макаронные изд., сахар, масло сливочное)	11,00	200	4,38	3,8	14,4	120
3	379	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	12,00	200	3,17	2,68	15,95	101
4		Кондитерское изделие	13	20	1,32	5,28	11	97
		Итого завтрак:	50,00	460,00	14,67	20,06	56,18	475,00

Обед с 7 - 11 лет

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена, руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	24	Салат из свежих помидоров и огурцов (томаты, огурцы, лук репчатый, масло растительное)	16	60	0,58	3,64	2,18	42,5
2	132*	Рассольник ленинградский с мясом цыпленка и сметаной 200/20/8 (картофель, рис, огурцы соленые, лук реп., морковь, масло сливочное)	20	228	6	6,52	16,4	143
3	288/331	Птица отварная с соусом сметанным с томатом 50/30 (мясо цыпленка, сметана, томатная паста, мука)	34	80	11,53	10	2,31	143
4	312	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло)	15	150	3,09	4,8	20,4	137
5	377	Чай с лимоном 200/15/79 (чай, сахар, лимон)	5	222	0,13	0,02	15,2	62
6	338	Фрукты свежие-яблоки	15,00	100	0,4	0,4	9,8	47
7		Хлеб ржано-пшеничный	5	60	3,36	0,66	1,02	138
		Итого обед:	110	900	25,09	26,04	67,31	712,50

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена, руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1		Плюшка	26	100	15,74	3,5	38,86	250
2	342	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лим. кис)	12	200	0,16	0,16	27,88	115
		Итого за полдник:	38	300,00	15,90	3,66	66,74	365,00