

Согласовано
Директор

Утверждаю
Директор МАУ «Питание»
В. А. Яковлева

10 дневное меню на 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: с 12 лет и старше

09.04.2026

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	19,17
2.	175	Каша из риса и пшена с маслом (рис, пшено, масло сливочное, молоко)	260(250/10)	320,97	7,40	14,12	40,97	22,34
3.	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	3,35
4.	13	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	4,06
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	48,92

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	7,52
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (свежая капуста, картофель, лук, морковь, масло растительное)	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	6,64
3.	269/331	Биточки рубленые с томатным соусом (говядина или свинина, лук, хлеб белый)	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,20	44,19
5.	309	Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	200	260,59	7,03	6,5	42,3	11,93
6.	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0,00	23,65	13,99
7.	14	Хлеб дарницкий	40	75,60	2,92	0,52	14,20	3,28
		Итого	895	797,60	21,42	31,33	106,48	87,55