

Согласовано
Директор

МБОУ "Большеречная СОШ"
им. "Братьев Семейных"

Утверждаю

Директор МАУ «Питание+

В. А. Яковлева

10 дневное меню на 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День 5 (Пятница)

Завтрак

08.05.2026

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб.
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (гречка, масло сливочное, молоко)	200	359,91	11,64	8,70	57,26	12,98
2.	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0,00	18,48
3.	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	13,92
4.	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,10	15,34
5.	13	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	4,06
		Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	64,78

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб.
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	29	Салат из сырых овощей (морковь, свежие огурцы, свежие помидоры, свежая капуста, масло растительное)	100	83,30	1,1	6,2	5,7	15,13
2.	96	Рассольник Ленинградский со сметаной (огурцы солёные, лук, картофель, морковь)	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	8,86
3.	289	Рагу из птицы (картофель, лук, морковь, филе курицы, масло растительное)	230	273,39	16,90	13,95	19,93	56,57
4.	342	Компот из свежих яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	7,00
5.	14	Хлеб дарницкий	40	75,60	2,92	0,52	14,20	3,28
		Итого	825	665,35	23,31	26,89	84,61	90,84