

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ «Питание +»



В. А. Яковлева



И. Иванюк

Иванов И.И.

10-дневное меню на 2025-2026 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

День 3(Среда)

14.01.2026

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	10,46
2.	223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	62,82
3.	377	Чай с лимоном	200/15/7	59,16	0,16	0,03	15,2	3,92
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,33
5.	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	15,34
		Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	95,87

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты.	100	81,19	1,59	4,99	7,12	8,97
2.	103	Суп картофельный с макарон. изд.	250	121,95	2,82	2,79	20,91	7,26
3.	227/330	Рыба припущен. со сметан. соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	33,54
4.	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	13,37
5.	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0,00	28,06	8,97
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	10,83
6.		Хлеб дарницкий	40	94,50	3,65	0,65	17,75	3,57
		Итого	920,00	788,45	27,57	27,32	107,64	86,51