



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Питание +»

В. А. Яковлева

СОГЛАСОВАНО:



И. И. Иванова

Иванова И.И.

10 дневное меню на 2025-2026 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

15.01.2026

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	19,76
2.	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,40	14,12	40,97	22,78
3.	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	3,53
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,33
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	49,40

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	6,27
2.	88	Щи из св. капусты с кар.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	8,52
3.	269/331	Биточки рублен. с томат.соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,20	46,25
5.	309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	11,13
6.	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0,00	23,65	13,07
7.		Хлеб дарницкий	40	75,60	2,92	0,52	14,20	3,57
		Итого	895	797,60	21,42	31,33	106,48	88,81