

Согласовано

Директор

И. П. Иванов
И. П. Иванов
И. П. Иванов

Утверждаю

Директор МАУ «Питание+»

В. А. Яковлева
В. А. Яковлева

10 дневное меню на 2026-2027 учебный год

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День 4 (Четверг)

Завтрак

17.09.2026

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб.
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	3	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	20,05
2.	173	Каша молочная пшённая с маслом (пшено, масло сливочное, молоко)	200/10	285	7,51	11,72	37,05	21,85
3.	376	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,0	9,47	5,75
4.	13	Хлеб пшеничный	40	104,8	3,00	1,16	20,56	4,80
5.	338	Фрукты (яблоки/груши)	100	45	0,4	0,4	9,80	18,18
		Итого	590	631,8	17,24	21,58	91,71	70,63

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб.
				Ккал	Белк и	Жир ы	Углево ды	
1.	52	Салат из свёклы отварной (свёкла, масло растительное)	100	171	1,26	15,06	7,65	7,04
2.	96	Рассольник Ленинградский со сметаной (картофель, солёные огурцы, лук, морковь)	250/5	140	2,33	6,3	17,3	11,60
3.	298	Голубцы ленивые (капуста, свинина, лук, масло сливочное, яйцо, рис)	100	202,39	7,37	15,31	8,13	43,05
5.	303	Рис отварной (рис, масло растительное)	200	280	4,87	7,17	48,91	18,81
6.	348	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	14,66
7.	14	Хлеб дарницкий	40	81,58	2,65	0,35	16,96	3,80
		Итого	890	983,97	18,64	44,35	126,82	98,96