

Согласовано

Директор

МАОУ «Большевольская ССН
им. бр. Селезневых» Акимовского м.о.
Иркутской Республики
Н.Т. Иванков

10 дневное меню на 2026-2027 учебный год

Утверждаю
Директор МАУ «Питание+»
В. А. Яковлева

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День 5 (Пятница)

Завтрак

18.09.2026

№ 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	309,10	11,87	5,47	53,12	16,81
2.	15	Сыр порциями	25	71,66	4,64	5,90	0,01	19,02
3.	382	Какао с молоком	200	125,1	3,78	0,67	26,00	15,11
4.	338	Фрукты (Яблоки/груши)	100	45	0,4	0,4	9,80	18,18
5.	13	Хлеб пшеничный	40	104,8	3,00	1,16	20,56	4,80
		Итого	565	655,66	23,69	13,60	109,49	73,92

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 помидоры, свежие огурцы, свежая капуста, масло растительное)	100	83,3	1,1	6,2	5,7	16,26
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (свежая капуста, картофель, лук, морковь, масло растительное)	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	11,37
3.	289	Рагу из птицы (картофель, лук, морковь, филе курицы, масло растительное)	200	237,73	14,70	12,10	17,33	59,35
4.	342	Компот из свежих яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	9,82
5.	14	Хлеб дарницкий	40	81,58	2,65	0,35	16,96	3,80
		Итого	790	610,31	20,44	24,74	75,64	100,60