



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Питание +»

В. А. Яковлева

СОГЛАСОВАНО:



И. И. Яковлев

10 дневное меню на 2025-2026 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

День 6 (Понедельник)

Завтрак

19.01.2026

№ 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	14,83	19,76
2.	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	19,75
3.	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	10,38
4.		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	2,92
5.	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	15,34
		Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	68,15

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	6,27
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	5,12
3.	269/331	Биточки руб.с том. соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,20	46,25
4.	321	Капуста тушеная	230	159,17	4,78	6,18	21,78	29,72
5.	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0,00	31,33	10,38
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36	0,00	3,57
		Итого	790	676,32	22,28	22,50	95,15	101,30