

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Питание +»

В. А. Яковлева
В. А. Яковлева

СОГЛАСОВАНО:

*Директор
СШ № 1
И. Ивану*

*МАУ «Питание +»
Братов Леонидович
Иванов И.Б.*

10 дневное меню на 2025-2026 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

День 7 (Вторник)

20.01.2026

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	330/223	Запеканка творож.со сметан.соус	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	62,82
2.	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	3,53
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	10,23
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,33
5.	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	10,83
		Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	90,74

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	67	Винегрет овощной.	100	124,34	1,34	10,11	6,86	8,31
2.	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	10,28
3.	294/331	Котлеты из филе птицы рублен. с томат. соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	33,88
4.	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	17,18
5.	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0,00	32,21	5,70
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36	0,00	3,57
		Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	78,92