

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ «Питание +»

В. А. Яковлева



И. И. Иванов

10 дневное меню на 2025-2026 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

День 8 (Среда)

21.01.2026

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	14	Масло сл.порциями	10	74,80	0,05	8,25	0,08	10,46
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	20,87
3.		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	7,10
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,33
6.	338	Фрукты	100	42	0,4	0,4	9,5	15,34
		Итого	560	565,30	12,56	21,25	81,21	57,10

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты.	100	125,08	2,4	7,49	11,52	8,97
2.	111	Суп с макар изделиями	250	118,02	2,28	5,02	15,66	7,26
3.	234/330	Котлеты рыбные со сметан. соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5,00	10,92	33,54
4.	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	13,37
5.	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0,00	23,65	13,07
6.		Хлеб дарницкий	40	94,5	3,65	0,65	17,75	3,57
		Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	79,78