

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ «Питание +»



В. А. Яковлева



Иванов И.Д.

10-дневное меню на 2025-2026 уч.год

**Возрастная категория: с 12 лет и старше.**

День 3(Среда)

28.01.2026

**Завтрак**

| № п/п | № по СР | Наименование блюда                  | Выход (гр)  | Пищевая ценность |              |              |              | Цена, руб    |
|-------|---------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|       |         |                                     |             | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углеводы     |              |
| 1.    | 14      | Масло сливочное порц.               | 10          | 74,8             | 0,05         | 8,25         | 0,08         | 10,46        |
| 2.    | 223     | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 220(200/20) | 493,29           | 31,68        | 23,99        | 37,47        | 62,82        |
| 3.    | 377     | Чай с лимоном                       | 200/15/7    | 59,16            | 0,16         | 0,03         | 15,2         | 3,92         |
| 4.    |         | Хлеб пшеничный                      | 40          | 95,2             | 3,04         | 0,32         | 19,44        | 3,33         |
| 5.    | 338     | Фрукты                              | 100         | 45               | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 15,34        |
|       |         | <b>Итого</b>                        | <b>570</b>  | <b>767,45</b>    | <b>35,33</b> | <b>32,99</b> | <b>81,99</b> | <b>95,87</b> |

**Обед**

| № п/п | № по СР | Наименование блюда               | Выход (гр)    | Пищевая ценность |              |              |               | Цена, руб    |
|-------|---------|----------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|       |         |                                  |               | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углеводы      |              |
| 1.    | 47      | Салат из квашеной капусты.       | 100           | 81,19            | 1,59         | 4,99         | 7,12          | 8,97         |
| 2.    | 103     | Суп картофельный с макарон. изд. | 250           | 121,95           | 2,82         | 2,79         | 20,91         | 7,26         |
| 3.    | 227/330 | Рыба припущен. со сметан. соусом | 100(50/50)    | 65,76            | 9,29         | 1,78         | 3,29          | 33,54        |
| 4.    | 312     | Пюре картофельное                | 230           | 253,42           | 4,78         | 12,51        | 30,23         | 13,37        |
| 5.    | 348     | Компот из изюма                  | 200           | 108,83           | 0,36         | 0,00         | 28,06         | 8,97         |
|       | 209     | Яйцо вареное                     | 40            | 62,8             | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 10,83        |
| 6.    |         | Хлеб дарницкий                   | 40            | 94,50            | 3,65         | 0,65         | 17,75         | 3,57         |
|       |         | <b>Итого</b>                     | <b>920,00</b> | <b>788,45</b>    | <b>27,57</b> | <b>27,32</b> | <b>107,64</b> | <b>86,51</b> |