

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ «Питание +»

В. А. Яковлева



Яковлева В.А.

Иванов Н.В.

10-дневное меню на 2025-2026 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

День 5 (Пятница)

30.01.2026

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб.
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,70	57,26	12,03
2.	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0,00	20,25
3.	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	10,38
4.	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,10	15,34
5.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,33
		Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	61,33

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.	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255(250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	8,55
3.	290/330	Птица, тушен. в сметан соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	26,71
4.	310	Картофель отварной	230	222,23	4,45	7,26	34,07	13,15
5.	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	8,06
6.		Хлеб дарницкий	40	75,60	2,92	0,52	14,20	3,57
		Итого	925	778,83	25,52	44,10	102,86	68,35