

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ШС «Питание»



В.А. Яковлева

СОГЛАСОВАНО:



10 дневное меню на 2025-2026 уч.год

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

День 1 (Понедельник) (17.11.2025)

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0,00	20,25
2.	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	20,87
3.	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,96	10,38
4.		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	2,92
5.	338	Фрукты	100	40	0,80	0,3	8,10	15,34
		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>644,2</b>	<b>19,72</b>	<b>21,22</b>	<b>86,12</b>	<b>69,76</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	43	Салат из б/к капусты.	100	86,07	1,48	5,08	8,98	7,42
2.	102	Суп картоф. с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	5,12
3.	269/331	Котлеты рублен. с томат. соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,90	46,25
4.	309	Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	11,13
5.		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	7,10
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36	0,00	3,57
		<b>Итого</b>	<b>910,00</b>	<b>888,53</b>	<b>40,49</b>	<b>30,17</b>	<b>123,31</b>	<b>80,58</b>