

Утверждаю

Директор

В.Н.

Ежедневное десятидневное осеннее - зимнее меню для питания обучающихся (880 руб 24 коп) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов в образовательной организации с 07.09.2026г по 11.09.2026г



День недели	Наименование блюда	Вес	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Понедельник 7.09.2026г	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	8,2	6,3	35,9	233,7
	Биточки из говядины	90	47	16,4	15,7	14,8	265,7
	Соус красный основной	50	4	1,6	1,2	4,5	35,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	4	0,2	0,1	6,6	27,9
	Хлеб	30	2	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого	520	72	28,7	23,5	76,6	632,9
Вторник 8.09.2026г	Соус молочный натуральный	50	4	1,8	3,7	4,8	59,6
	Котлета рыбная(минтай)	90	48	12,6	2,4	7,7	102,9
	Картофельное пюре	150	15	3,1	5,3	19,8	139,4
	Хлеб	30	2	2,3	0,2	14,8	70,3
	Какао с молоком	200	16	4,7	3,5	12,5	100,4
	Груша	150	41				
	Итого	520	126	24,5	15,1	59,6	472,6
Среда 9.09.2026г	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	7	1,2	7,1	6,7	95,1
	Плов из говядины	200	65	15,3	14,7	38,6	348,2
	Чай с молоком и сахаром	200	8	1,6	1,1	8,6	50,9
	Хлеб	30	2	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого	500	82	20,4	23,1	68,7	564,5
Четверг 10.09.2026г	Макароны отварные	150	10	5,3	4,9	32,8	196,8
	Курица тушеная с морковью	100	59	14,1	5,8	4,4	126,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	4	0,2	0,1	6,6	27,9
	Хлеб	60	5	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого	510	78	24,2	11,3	73,3	491,7
Пятница 11.09.2026г	Запеканка из творога	150	45	29,7	10,7	21,6	301,3
	Чай с сахаром	200	3	0,2	0,0	6,4	26,4
	Повидло яблочное	20	4	0,1	0	13	52,3
	Хлеб	30	2	2,3	0,2	14,8	70,3
	Мандарин	100	28	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	500	82	33,1	11,1	63,3	485,7
Итого за неделю		2550	440	130,9	84,1	341,5	2647,4
Средняя стоимость блюда			88.24				

Завхоз В.В.Костромина

Повар Е.И.Сальникова