



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»  
*Ирина В. В. Андреева*

МЕНЮ  
 на 14 апреля 2026г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		Цена	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>Завтрак</b>											<b>110,06</b>	<b>125,09</b>
Каша "Дружба"	180	250	6,30	8,79	6,91	9,60	36,09	50,12	229,37	318,50		
Соус ягодный	20	20	0,02	0,02	0,04	0,04	8,81	8,81	35,62	35,62		
Кофейный напиток злаковый на молоке/ Чай	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	126,86	126,86		
Сахар порционный	200/5	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	19,95	19,95		
Йогурт фруктовый	125	125	3,50	3,50	3,13	3,13	14,88	14,88	97,50	97,50		
Хлебная корзина	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>655</b>	<b>18,14</b>	<b>20,60</b>	<b>15,22</b>	<b>17,91</b>	<b>110,09</b>	<b>124,12</b>	<b>646,56</b>	<b>735,76</b>		
<b>Обед</b>											<b>177,42</b>	<b>204,40</b>
Помидоры	20	35	0,22	0,39	0,04	0,07	0,76	1,33	4,80	8,40		
Капуста пекинская	20	35	0,30	0,53	0,04	0,07	0,40	0,70	3,20	5,60		
Огурцы свежие	20	35	0,16	0,28	0,02	0,04	0,50	0,88	2,80	4,90		
Масло растительное	8	8	0,00	0,00	7,99	7,99	0,00	0,00	71,92	71,92		
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,65	2,07	2,42	3,03	10,13	12,66	69,03	86,29		
Говядина по- мексикански	90	100	12,77	14,19	11,19	12,43	9,47	10,52	202,47	224,97		
Гречка отварная рассыпчатая	150	180	6,63	7,95	2,97	3,56	29,99	35,99	172,92	207,50		
Компот вишневый/ компот из плодов сухих	200	200	0,16	0,16	0,04	0,04	16,11	16,11	66,26	66,26		
Хлебная корзина	80	80	5,24	5,24	1,60	1,60	40,32	40,32	197,60	197,60		
<b>Итого за обед:</b>	<b>788</b>	<b>923</b>	<b>27,13</b>	<b>30,80</b>	<b>26,31</b>	<b>28,83</b>	<b>107,67</b>	<b>118,50</b>	<b>791,00</b>	<b>873,44</b>		
<b>Полдник</b>											<b>60,00</b>	
Хлопья кукурузные	50		1,52		1,80		16,90		79,00			
Молоко	150		5,80		3,20		9,60		107,00			
Фрукты свежие по сез	100		0,40		0,40		9,80		44,40			
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>		<b>7,72</b>		<b>5,40</b>		<b>36,30</b>		<b>230,40</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>53,0</b>	<b>51,4</b>	<b>46,9</b>	<b>46,7</b>	<b>254,1</b>	<b>242,6</b>	<b>1668,0</b>	<b>1609,2</b>		

Зав.Производством (повар)  
 Социальный педагог  
 Медицинский работник

*Иванова Т.Д.*  
*Недуркина Т.В. Т.А.*  
*Трушина А.А.*