



МЕНЮ

1-4 класс



5-9 класс

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Ижевск»
С. Ю. Янина



| Дата | ВЕС, грамм | ЦЕНА | Эн.цен ккал |
|----------------------------------|---------------|---------------|----------------|
| <i>8.04.26</i> Завтрак | | | |
| Каша рисовая молоч. с маслом | 205 | 16,87 | 210,13 |
| Какао с молок. сгущенным | 200 | 25,52 | 154,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,22 | 121,13 |
| Яйцо отварное | 40 | 12,50 | 62,80 |
| ИТОГО | 500 | 58,11 | 548,21 |
| Обед | | | |
| Огурец свеж. нарезка | 60 | 12,00 | 8,4 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 9,25 | 79,03 |
| Мясо тушеное | 50/50 | 70,41 | 136,51 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,60 | 263,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 5,46 | 113,79 |
| Хлеб рж. - пшеничный | 30 | 3,11 | 94,08 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,22 | 90,62 |
| ИТОГО | 740 | 115,05 | 786,23 |

| Дата | ВЕС, грамм | ЦЕНА | Эн.цен ккал |
|------------------------------|---------------|---------------|----------------|
| <i>8.04.26</i> | | | |
| Каша рисовая молоч. с маслом | 250 | 20,85 | 294,18 |
| Какао с молок. сгущенным | 200 | 25,52 | 154,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,22 | 121,13 |
| Яйцо отварное | 40 | 12,50 | 62,80 |
| ИТОГО | 550 | 62,09 | 632,26 |
| Обед | | | |
| Огурец свеж. нарезка | 100 | 20,00 | 14,0 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 11,72 | 98,79 |
| Мясо тушеное | 75/75 | 111,16 | 204,77 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 13,62 | 316,56 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 5,46 | 113,79 |
| Хлеб рж. - пшеничный | 30 | 3,11 | 94,08 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,22 | 90,62 |
| ИТОГО | 940 | 168,29 | 932,61 |