

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МБОУ СОШ №3 г. Адрин  
Евров В.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Торговый дом Ядрин»

А.Н. Матвеев  
13.01.2025

МЕНЮ  
на 16 января 2025г

9 день

наименование блюда		выход	пищевая ценность				номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет							
Яйцо отварное	12,36	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209*
Каша молоч. пшеничная с маслом	17,86	200\5	19,59	14,40	26,24	288,00	173*
Чай с сахаром	3,96	200	0,20	0,05	15,01	57,00	376*
Хлеб пшеничный	4,44	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
вафли	5,88	25	1,77	2,25	7,40	56,00	
итого:	44,50		30,46	21,70	73,25	583,00	
завтрак 12-18 лет							
Яйцо отварное	12,36	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209*
Каша молоч.пшеничная с маслом	17,86	200\5	19,59	14,40	26,24	288,00	173*
Чай с сахаром	3,96	200	0,20	0,05	15,01	57,00	376*
Хлеб пшеничный	4,44	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
вафли	5,88	25	1,77	2,25	7,40	56,00	
итого:	44,50		30,46	21,70	73,25	583,00	
обед 7-11 лет							
салат из кв. капусты	10,29	80	1,28	4,06	6,66	70,00	47*
Суп картофельный рыбный	13,83	200\12,5	4,57	2,80	15,30	107,00	133*
Котлеты особые с соусом	34,28	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191,00	269*
Макаронные отварные	6,79	150	5,32	4,89	35,52	211,00	202*
Компот из изюма	6,76	200	0,36	0,00	33,16	128,00	349*
Хлеб ржаной	4,44	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
Сыр порциями	13,61	15	3,45	5,85	0,00	54,00	15*
итого:	90,00		23,08	25,34	100,52	833,00	
обед 12-18 лет							
салат из кв. капусты	10,29	80	1,28	4,06	6,66	70,00	47*
Суп картофельный рыбный	15,98	250\15.5	5,16	3,39	20,07	134,00	133*
Котлеты особые с соусом	34,52	100(50\50)	8,93	14,50	9,77	208,00	269*
Макаронные отварные	8,01	180	6,38	5,87	42,62	253,00	202*
Компот из изюма	6,76	200	0,36	0,00	33,16	128,00	349*
Хлеб ржаной	4,44	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:	80,00		24,93	28,42	112,88	919,00	

повар Юлия Васюкова А.В.