Утверждаю
Директор МАОУ "НОШ" г. Ядрина
Е.А. Соловьева
_____ 2026г.

Утверждаю
Начальник МАУ "ЦФХО" Ядринского муниципального округа
_____ Н.В. Аввакумова
_____ 2026г.

10.03.26 на _____ 2026г

День 2( вторник)

Завтрак

| № п/п | № по СР | Наименование блюда | Цена,руб | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 | 223 | **Запеканка из творога со сгущенным молоком 50/20**(творог, крупа манная, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар, сухари) | 28 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 189 |
| 2 | 376 | **Чай с сахаром 200/15** | 4,00 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 3 | 338 | **Фрукты свежие — яблоки** | 15,00 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 4 | | **Хлеб пшеничный** | 3,00 | 30 | 2,37 | 0,3 | 0,45 | 70 |
| | | **Итого завтрак:** | **50,00** | **415** | **13,1** | **8,5** | **44,9** | **366,00** |

Обед с 7 - 11 лет

| № п/п | № по СР | Наименование блюда | Цена,руб | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 | 37 | **Салат картофельный с огурцами** (картофель,морковь, лук реп.,огурцы солен., масло растит.) | 7 | 60 | 0,73 | 4,7 | 5,38 | 67 |
| 2 | 110* | **Борщ с капустой и картофелем с мясом цыпленка и сметаной 200/20/8** (свекла, капуста, картофель, морковь, лук реп., томатная паста, сахар, масло сливочное) | 20 | 228 | 5,2 | 7,08 | 10,8 | 119,8 |
| 3 | 278/331 | **Тефтели 1 вариант рубленые из свинины со сметанным соусом с томатом 60/50** (свинина, лук репчатый, хлеб, мука, масло растительное, сметана , томатное пюре) | 28 | 110 | 12,83 | 14,8 | 12,34 | 237 |
| 4 | 302 | **Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным** (крупа гречневая, масло сливочным) | 12 | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 244 |
| 5 | 349 | **Компот из смеси сухофруктов** (сухофрукты, сахар, лимонная кисл.) | 12 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 |
| 6 | | **Фрукты свежие бананы** | 26 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| 7 | | **Хлеб ржано-пшеничный** | 5 | 60 | 3,36 | 0,66 | 1,02 | 138 |
| | | **Итого обед:** | **110** | **1010** | **32,88** | **33,92** | **121,18** | **1034,80** |

Полдник

| № п/п | № по СР | Наименование блюда | Цена,руб | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 | | **Ватрушка с повидлом** | 35 | 100 | 6,19 | 4,13 | 61,27 | 308 |
| 2 | 388 | **Напиток из плодов шиповника** (плоды шиповника, сахар) | 7 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 |
| | | **Итого за полдник:** | **42** | **300,00** | **6,87** | **4,41** | **82,03** | **396,20** |

Петрова Л.Г