

Утверждено
Директор

МБОУ "СОШ № 1" г. Ядрин
И.В. Авикумова
2026г.

Утверждено

Начальник МАУ "ЦОХО" Ядринского
муниципального округа
И.В. Авикумова
2026г.

на

Меню
11-08

2026г.

День 3(среда)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена,руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	14	40	2,36	7,49	14,89	136
2	174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом 200/10 (молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное)	22,00	210	6	10,85	42,95	294
3	377	Чай с лимоном 200/15/7 (чай, сахар, лимон)	5,00	222	0,13	0,02	15,2	62
4		Яйцо отварное	9,00	40	5,08	4,6	0,28	63
		Итого завтрак:	50,00	512	13,6	23,0	73,3	555,00

Обед с 7 - 11 лет

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена,руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	47	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	11	60	1,03	3	5,1	52
2	135*	Суп из овощей со сметаной 200/8 (картофель, капуста, лук, морковь, зеленый горошек, масло сливочное)	20	208	2	4,77	10,2	92,6
3	229	Минтай, тушеный в томате с овощами 50/50 (филе минтая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, корнц, сахар, растительное масло, лимонная кислота)	36	100	9,75	4,95	3,8	105
4	312	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	15	150	3,09	4,8	20,4	137
5	348	Компот из кураги (курага, сахар, лимонная кислота)	12	200	0,78	0,05	27,63	114,8
6		Конфета	11	20	1,32	5,28	11	97
7		Хлеб ржано-пшеничный	5	60	3,36	0,66	1,02	138
		Итого обед:	110	798	21,33	23,51	79,15	736,40

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена,руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1		Плюшка	26	100	15,74	3,5	38,86	250
2	385	Молоко кипяченое	11	150	4,3	5,2	7,2	80
		Итого за полдник:	37	250,00	20,04	8,70	46,06	330,00

И.В. Авикумова