



Согласовано:

Директор ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.



Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

Фомин А.М.

Примерное десятидневное меню
(круглогодичное)
для детей от 7 до 11 лет
ГБОУ СО ЕШИ № 6

Екатеринбург

2025 г



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.

МЕНЮ

1 день

Понедельник

Возраст детей 7-11 лет

Дата _____ 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	247,8	0,03	30,47
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	0	16,00
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	14,30
-	Батон витаминизированный	75	5,78	0	2,25	2,25	39,98	202,1	0	9,38
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78	5,15
Итого за 'Завтрак'			20	7,83	20,4	3,08	89,23	617	0,81	75,30
Обед										
	Икра из кабачков	60	1,14	0	5,34	0,18	5,94	73,45	4,2	13,20
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	0	4,72	4,13	12,32	96,51	6,41	6,44
3/8/1	Жаркое по-домашнему с курицей ТТК	200	16,23	13,86	19,4	0,42	20,72	320,5	7,56	116,05
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	0,32	16,22
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	0	4,64
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	3,15
Итого за 'Обед'			26,5	13,86	30,4	5,65	104,4	777	18,48	159,70
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	26,20
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
Итого за 'Полдник'			1,4	0	0,6	0,4	32,2	135	14	40,22
Ужин										
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,8	0	75,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	0	5,26
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	7,18
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,8	0	4,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	2,10
Итого за 'Ужин'			23,2	10,63	23,4	2,49	86	635	0,26	94,40
2 ужин										
-	Снежок	200	5,4	0	2	0	32,4	153,1	3,2	18,37
Итого за '2 ужин'			5,4	0	2	0	32,4	153	3,2	18,37
Итого за день			76,48	32,32	76,7	11,62	344,2	2318	36,75	388,00



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.

МЕНЮ

2 день

Вторник

Возраст детей 7-11 лет

Дата _____ 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,8	0,53	23,85
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,1	0	23,45
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	0,52	10,78
-	Батон витаминизированный	85	6,55	0	2,55	2,55	45,31	229,1	0	11,63
Итого за 'Завтрак'			14,6	5,96	23,1	3,08	86,36	606	1,05	69,71
Обед										
-	Свекла отварная	60	0,9	0	0,06	0,06	5,87	24,11	1,26	4,94
11/2	Рассольник "Ленинградский"	200	1,95	0	4,24	4,24	15,62	106,2	5,76	19,80
-	Сметана	5	0,12	0	0,66	0	0,16	7,171	0,01	6,00
9/8	Печень по-строгановски	90	11,47	10,61	12,8	5,73	2,62	171,9	6,18	91,67
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	0	22,50
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39	9,45
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,8	0	6,79
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	4,15
Итого за 'Обед'			27,69	10,65	22,7	11,85	124,2	798,2	52,21	165,29
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
51/3	Биточки (котлеты) картофельные с творогом запеченные	150	10,14	7,73	7,92	2,05	24,18	208,8	9,08	30,06
-	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	0	0	17,06	63,64	7,2	12,01
Итого за 'Полдник'			10,1	7,73	7,92	2,05	41,23	272	16,28	42,07
Ужин										
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	90	8,24	7,06	14,3	0,13	10,37	201,4	2,89	67,80
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45	14,68
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	0	2,01
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0	0,36	0,36	25,8	123,1	0	5,89
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	2,80
Итого за 'Ужин'			17,7	7,61	18,8	1,51	79,87	554	8,34	93,18
2 ужин										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
Итого за '2 ужин'			5,8	5,8	6,4	0	8	117	1,4	17,74
Итого за день			75,92	37,74	78,9	18,49	339,7	2347	79,27	388,00



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е. Е.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Общественное питание»
Фомин А. М.

МЕНЮ

3 день

Среда

Возраст детей 7-11 лет

Дата 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	0,73	21,90
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	28,33
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	14,30
-	Батон витаминизированный	75	5,78	0	2,25	2,25	39,98	202,1	0	9,38
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0	1,58
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	36,21
Итого за 'Завтрак'			16,9	9,33	21,2	2,82	77,57	563	10,87	111,70
Обед										
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,25	14,7	7,94
2/2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,68	0	4,09	4,09	10,63	82,49	8,64	7,15
-	Сметана	5	0,12	0	0,66	0	0,16	7,171	0,01	6,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,8	0,3	67,85
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	45,65	265,9	0,9	12,02
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	0,32	15,61
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	4,28
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	2,45
Итого за 'Обед'			30,4	12,2	23,6	8,73	119,5	785	24,87	123,30
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
56/3	Запеканка картофельная с овощами	150	4,94	2	6,71	0,56	23,83	173	2,56	26,77
18/10	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	31,21	125	7,72	16,89
Итого за 'Полдник'			4,94	2	6,71	0,56	55,05	298	10,28	43,66
Ужин										
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк	90	9,91	9,13	16,57	0,08	6,08	213,3	0,09	64,63
1/3	Картофель отварной	150	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,5	6,03	14,27
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78	4,55
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	0	5,00
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	3,15
Итого за 'Ужин'			19,2	9,16	20,8	1,55	77,22	568	6,9	91,60
2 ужин										
-	Кисло-молочный напиток	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
Итого за '2 ужин'			5,8	5,8	6,4	0	8	117	1,4	17,74
Итого за день			77,2	38,49	78,71	13,66	337,33	2330	54,31	388,00



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидячук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

МЕНЮ

4 день

Четверг

Возраст детей 7-11 лет

Дата _____ 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8	0,52	22,21
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	23,35
-	Батон витаминизированный	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,33	0	4,38
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52	9,18
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	28,20
Итого за 'Завтрак'			19,2	10,98	19,1	3,95	78,81	555	11,18	87,32
Обед										
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0	3,61	3,61	6	58,15	18,4	9,63
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	6	23,09
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	0	1,28
12/8	Гуляш из куриного филе	90	13,1	12,46	13,9	0,08	4,79	195,8	0,79	69,84
43/3/1	Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	0	23,11
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	0,32	15,60
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	0	2,68
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	2,45
Итого за 'Обед'			26	13,38	25,4	5,14	110,4	757	25,51	147,68
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
18/12	Булочное изделие	100	8,12	0,21	3,37	2,01	55,6	284	0	8,80
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
Итого за 'Полдник'			9,12	0,21	3,57	2,01	76,2	370	4	22,82
Ужин										
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,8	0	84,99
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,4	10,61	17,15
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	5,18
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	0	2,68
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	2,45
Итого за 'Ужин'			18,1	10,63	25,6	4,67	61,58	539	10,87	112,45
2 ужин										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
Итого за '2 ужин'			5,8	5,8	6,4	0	8	117	1,4	17,74
Итого за день			78,24	40,99	80	15,77	334,9	2339	52,97	388,00



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлячук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

5 день

Пятница

Возраст детей 7-11 лет

Дата _____ 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	140	13,62	14,49	14,84	0	2,37	197,1	0,2	61,80
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	2,10
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	16,30
-	Батон витаминизированный	70	5,39	0	2,1	2,1	37,31	188,7	0	8,75
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0	1,58
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	0	10,52
Итого за 'Завтрак'			24,9	14,57	29,5	2,48	100,5	759	0,2	101,05
Обед										
-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,403	2,94	20,28
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,2	4,52	8,01
40/2	Гренки (сухарики)	12	1,03	0	0,11	0,13	6,15	30,24	0	1,54
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	9,64	8,84	5,07	1,35	9,02	119,5	0,17	67,74
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45	19,68
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39	9,45
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,8	0	4,82
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	2,44
Итого за 'Обед'			24,2	9,38	14,2	7,32	108,5	646	52,07	133,95
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	26,20
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
Итого за 'Полдник'			1,4	0	0,6	0,4	32,2	135	14	40,22
Ужин										
4/8	Плов из мяса свинины	240	16,6	13,06	27,79	10,22	44,06	491,1	1,15	87,08
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78	4,57
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,8	0	3,82
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	2,80
Итого за 'Ужин'			22,3	13,06	28,6	11,02	91,67	708	1,93	98,27
2 ужин										
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,4	1,37	14,51
Итого за '2 ужин'			5,81	5,81	6,41	0	9,42	117	1,37	14,51
Итого за день			78,65	42,82	79,25	21,22	342,3	2365	69,58	388,00



СОГЛАСОВАНО
Директор
РБОУ СО ЕШИ № 6
Сидячук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО 'Общественное питание'
Фомин А.М.

МЕНЮ

6 день

Понедельник

Возраст детей 7-11 лет

Дата 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1	0,42	23,78
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	27,35
-	Батон витаминизированный	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0	5,00
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,8	0,52	11,94
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	33,42
Итого за 'Завтрак'			18,4	10,51	15,5	2,72	90,69	562	11,08	101,49
Обед										
27/1/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,67	0	3,57	3,57	4,68	50,95	0,93	7,65
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,79	10,85	9,18
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,8	0,41	89,67
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	0	3,26
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	0,32	15,60
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	0	5,35
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	2,80
Итого за 'Обед'			26,1	9,79	32,7	8,38	109,8	812	12,5	133,51
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
51/3	Биточки (котлеты) картофельные с творогом запеченные	150	10,14	7,73	7,92	2,05	24,18	208,8	9,08	35,06
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	8	13,34
Итого за 'Полдник'			10,14	7,73	7,92	2,05	43,13	279,5	17,08	80,57
Ужин										
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк	90	9,91	9,13	16,6	0,08	6,08	213,3	0,09	65,00
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,4	10,61	10,39
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	5,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	3,21
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	2,45
Итого за 'Ужин'			18,2	10,55	22,8	4,69	64,23	525	10,96	86,23
2 ужин										
-	Снежок	200	5,4	0	2	0	32,4	153,1	3,2	18,37
Итого за '2 ужин'			5,4	0	2	0	32,4	153	3,2	0,00
Итого за день			78,22	38,59	80,9	17,84	340,2	2332	54,81	388,00



Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярук Е.Е.



Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.

МЕНЮ

7 день

Вторник

Возраст детей 7-11 лет

Дата _____ 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	4,99	7,46	0,19	20,03	172,1	0,91	21,90
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	0	22,18
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	17,30
-	Батон витаминизированный	70	5,39	0	2,1	2,1	37,31	188,7	0	8,75
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	7,25	47,92	0,26	9,57
Итого за 'Завтрак'			18,7	11,57	23	2,31	65	538	1,17	79,70
Обед										
41/1	Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатый луком и растительным маслом	60	0,84	0	3,68	3,68	6,21	60,58	2,85	14,05
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,2	4,52	19,44
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	0	2,28
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,8	0,3	73,88
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	17,35	101,1	31,3	26,33
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39	9,98
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0	0,36	0,36	25,8	123,1	0	5,89
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	3,45
Итого за 'Обед '			29,2	12,14	23,2	13,82	111,5	753	77,97	155,30
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,9	0	7,20
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	26,20
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
Итого за 'Полдник'			4,4	0	4,52	0,4	62,88	304	14	47,42
Ужин										
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	9,15	7,85	15,85	0,15	11,53	223,8	3,21	61,30
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45	12,21
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78	5,15
-	Хлеб пшеничный	65	4,3	0	0,43	0,43	30,49	145,5	0	6,39
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	2,80
Итого за 'Ужин'			19,3	8,39	20,5	1,59	90,6	618	9,44	87,85
2 ужин										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
Итого за '2 ужин'			5,8	5,8	6,4	0	8	117	1,4	17,74
Итого за день			77,33	37,9	77,51	18,13	338	2329	103,97	388,00

Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е.Е.

Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.

МЕНЮ

8 день

Среда

Возраст детей 7-11 лет

Дата 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	247,8	0,03	29,47
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	27,35
-	Батон витаминизированный	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8	0	7,06
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78	4,55
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	36,20
Итого за 'Завтрак'			18,5	7,93	13,5	2,73	82,33	522	10,95	104,63
Обед										
-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,403	2,94	22,60
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	10,39	94,97	6,89	9,47
4/8	Плов из мяса свинины	200	13,84	10,88	23,15	8,52	36,71	409,2	0,96	76,28
7/10	Напиток лимонный	200	0,14	0	0,02	0,02	20,34	80,17	2,56	14,40
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,8	0	4,82
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	2,80
Итого за 'Обед'			21,7	10,88	29,5	14,28	106,7	771	13,35	130,37
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
56/3	Запеканка картофельная с овощами	150	4,94	2	6,71	0,56	23,83	173	2,56	29,62
18/10	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	28,09	112,5	6,95	18,20
Итого за 'Полдник'			4,94	2	6,71	0,56	51,93	286	9,51	47,82
Ужин										
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк	90	9,91	9,13	16,57	0,08	6,08	213,3	0,09	65,53
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	0	5,38
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	8,18
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0	0,36	0,36	25,8	123,1	0	5,89
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	2,45
Итого за 'Ужин'			23,9	10,55	20,7	2,6	93,08	642	0,35	87,43
2 ужин										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
Итого за '2 ужин'			5,8	5,8	6,4	0	8	117	1,4	17,74
Итого за день			74,88	37,16	76,76	20,17	342	2337	35,55	388,00



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.И.

МЕНЮ

9 день

Четверг

Возраст детей 7-11 лет

Дата _____ 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3	0,42	27,65
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	23,35
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	14,30
-	Батон витаминизированный	70	5,39	0	2,1	2,1	37,31	188,7	0	8,75
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78	10,11
Итого за 'Завтрак'			17,4	7,7	21,3	3,44	79,83	578	1,34	84,16
Обед										
	Икра из кабачков	60	1,14	0	5,34	0,18	5,94	73,45	4,2	14,20
2/2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,68	0	4,09	4,09	10,63	82,49	8,64	7,15
-	Сметана	5	0,12	0	0,66	0	0,16	7,171	0,01	6,00
12/8	Гуляш из куриного филе	90	13,1	12,46	13,9	0,08	4,79	195,8	0,79	69,65
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45	19,68
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	0,32	23,22
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	6,80
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	4,15
Итого за 'Обед'			25,13	13,01	28,5	5,66	99,61	733,3	19,41	150,84
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
18/12	Булочное изделие	100	8,12	0,21	3,37	2,01	55,6	284	0	20,54
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
Итого за 'Полдник'			9,12	0,21	3,57	2,01	76,2	370	4	269,56
Ужин										
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	9,15	7,85	15,9	0,15	11,53	223,8	3,21	71,64
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,91	0,05	4,4	0,59	37,15	200,2	0,8	21,04
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0	3,58
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	0	2,68
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	0	1,75
Итого за 'Ужин'			17,5	7,11	19,3	1,33	86,29	576	3,69	100,69
2 ужин										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
Итого за '2 ужин'			5,8	5,8	6,4	0	8	117	1,4	17,74
Итого за день			74,88	34,61	80,5	12,34	344,3	2364	30,16	388,00



Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлячук Е.Е.



Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.

МЕНЮ

10 день

Пятница

Возраст детей 7-11 лет

Дата _____ 2025 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Завтрак										
20/5	Суфле творожное	150	22,08	21,99	18,2	3,13	20,92	337	0,35	65,72
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	0,15	7,28
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	14,30
-	Батон витаминизированный	75	5,78	0	2,25	2,25	39,98	202,1	0	9,38
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	0	0,97
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	0	12,50
Итого за 'Завтрак'			32,9	23,15	33,9	5,4	112,6	883	0,5	110,15
Обед										
41/1	Салат из отварного картофеля с капустой квашеной, репчатым луком и растительным маслом	60	1,02	0	3,68	3,68	6,65	62,79	7,26	14,20
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	6	23,09
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	0	1,28
18/7	Тефтели рыбные в соусе	90	9,06	7,96	6,37	1,38	8,57	127,5	0,12	61,74
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0	7,19	7,19	39,6	238	0,45	12,44
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39	9,45
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0	1,60
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	0	1,05
Итого за 'Обед'			19,4	8,84	21,7	12,92	99,39	661	52,82	124,85
Итого цена завтрак и обед										235,00
Полдник										
-	Фрукты	160	0,64	0	0,64	0,64	18,56	77,89	16	41,92
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
Итого за 'Полдник'			1,64	0	0,84	0,64	39,16	164	20	55,94
Ужин										
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины с овощами	200	13,21	10,04	16,5	1,58	31,42	324,4	14,56	68,74
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78	4,53
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	0	5,12
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0	3,50
Итого за 'Ужин'			19,9	10,04	17,5	2,53	80,79	554	15,34	81,89
2 ужин										
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,4	1,37	15,17
Итого за '2 ужин'			5,81	5,81	6,41	0	9,42	117	1,37	15,17
Итого за день			79,59	47,85	80,3	21,49	341,4	2379	90,03	388,00