



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