



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