



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