



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