

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕДМ № 8

Сидарчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Одд. эк. и финансов

Омелин 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	Рита- мин С, мг	Цена, руб
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.				
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	36,23
Итого за 'Завтрак'			16,88	9,33	21,2	2,82	77,57	562,5	10,87	111,72
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
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0	4,18	4,15	8,86	75,78	8,65	9,76
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	6,94
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	3,45
Итого за 'Обед'			30,11	12,2	26,51	12,25	119,2	806,7	11,09	123,28
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	298,1	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	4,65
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0	3,50
Итого за 'Ужин'			19,53	9,16	20,82	1,61	79,31	578	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	116,6	1,4	17,74
Итого за день			77,26	38,49	81,65	17,23	339,1	2362	40,54	388,00