

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сиблячук Е.Е.



4 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										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8	0,52	22,90
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	23,35
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	3,75
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52	9,18
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	28,20
Итого за 'Завтрак'			18,81	10,98	18,95	3,8	76,15	541,8	11,18	87,38
Обед										
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0	3,61	3,61	6	58,15	18,4	9,63
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
12/8	Гуляш из куриного филе	90	13,1	12,46	13,91	0,08	4,79	195,8	0,79	69,84
43/3/1	Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	0	24,60
7/10/1	Напиток лимонный	200	0,14	0	0,02	0,02	20,34	80,17	2,56	14,40
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	2,68
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	2,10
Итого за 'Обед'			25,11	13,38	25,33	5,07	112,7	770	27,75	147,62
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	8,80
-	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	370,5	4	22,82
Ужин										
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,8	0	84,99
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,4	10,61	17,15
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	2,68
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	3,15
Итого за 'Ужин'			18,8	10,63	25,64	4,77	66,01	560,3	10,87	113,15
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	116,6	1,4	17,74
Итого за день			77,64	40,99	79,88	15,65	339	2359	55,21	388,00