



Согласовано:

Директор ГБОУ СО ЕШИ № 6

  
\_\_\_\_\_ Сидлярчук Е.Е.



Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

  
\_\_\_\_\_ Фомин А.М.

**Примерное десятидневное меню**  
**(круглогодичное)**  
**для детей от 7 до 11 лет**  
**ГБОУ СО ЕШИ № 6**

Екатеринбург

2025 г

СОГЛАСОВАНО  
 \_\_\_\_\_  
 Директор  
 ГБОУ СО ЕШИ № 6  
 Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

МЕНЮ



1 день

Понедельник

Возраст детей 7-11 лет

Дата \_\_\_\_\_

2026 г

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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.				
<b>Завтрак</b>										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	247,8	0,03	38,47
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	0	18,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78	14,30
-	Масло сливочное	14	0,11	0,11	10,2	0	0,18	92,49	0	22,43
-	Батон витаминизированный	70	5,39	0	2,1	2,1	37,31	188,7	0	5,15
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,6</b>	<b>7,86</b>	<b>23,1</b>	<b>2,93</b>	<b>86,62</b>	<b>630,4</b>	<b>0,81</b>	<b>98,35</b>
<b>Обед</b>										
	Икра из кабачков	60	1,14	0	5,34	0,18	5,94	73,45	4,2	17,55
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	0	4,72	4,13	12,32	96,51	6,41	49,44
3/8/1	Жаркое по-домашнему с курицей ТТК	200	16,23	13,86	19,4	0,42	20,72	320,5	7,56	78,65
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	0,32	16,22
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,37	0	4,64
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	3,15
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,53</b>	<b>13,86</b>	<b>30,3</b>	<b>5,56</b>	<b>97,34</b>	<b>743,4</b>	<b>18,48</b>	<b>169,65</b>
<i>Итого цена завтрак и обед</i>										<i>268,00</i>
<b>Полдник</b>										
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	30,02
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,2</b>	<b>135</b>	<b>14</b>	<b>44,04</b>
<b>Ужин</b>										
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,8	0	79,05
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	0	2,3	2,3	45,96	227,9	0	16,10
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	12,50
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,8	0	4,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	2,10
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>25,4</b>	<b>10,63</b>	<b>23,9</b>	<b>3,06</b>	<b>97,49</b>	<b>692</b>	<b>0,26</b>	<b>114,57</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Снежок	200	5,4	0	2	0	32,4	153,1	3,2	20,39
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>32,4</b>	<b>153</b>	<b>3,2</b>	<b>20,39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,33</b>	<b>32,35</b>	<b>79,9</b>	<b>11,95</b>	<b>346,1</b>	<b>2354</b>	<b>36,75</b>	<b>447,00</b>



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

**МЕНЮ**



**2 день**

**Вторник**

Возраст детей 7-11 лет

Дата

2026 г

Но- мер ре- ц.	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.				
<b>Завтрак</b>										
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,8	0,53	28,45
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,1	0	23,45
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	0,52	15,06
-	Батон витаминизированный	85	6,55	0	2,55	2,55	45,31	229,1	0	11,63
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,6</b>	<b>5,96</b>	<b>23,1</b>	<b>3,08</b>	<b>86,36</b>	<b>606</b>	<b>1,05</b>	<b>78,59</b>
<b>Обед</b>										
B21	Свекла отварная	70	1,05	0	0,07	0,07	6,85	28,13	1,47	10,05
11/2	Рассольник "Ленинградский"	200	1,95	0	4,24	4,24	15,62	106,2	5,76	49,87
-	Сметана	5	0,12	0	0,66	0	0,16	7,171	0,01	6,03
9/8	Печень по-строгановски	90	11,47	10,61	12,79	5,73	2,62	171,9	6,18	81,60
46/3	Макаронные изделия отварные	210	7,42	0,04	4,17	0,93	47,75	257,5	0	20,42
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39	10,50
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,37	0	6,79
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	4,15
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,53</b>	<b>10,65</b>	<b>22,8</b>	<b>11,84</b>	<b>122,8</b>	<b>792,1</b>	<b>52,42</b>	<b>189,41</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
51/3	Биточки (котлеты) картофельные с творогом запеченные	150	10,14	7,73	7,92	2,05	24,18	208,8	9,08	32,05
-	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	0	0	17,06	63,64	7,2	12,01
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,1</b>	<b>7,73</b>	<b>7,92</b>	<b>2,05</b>	<b>41,23</b>	<b>272</b>	<b>16,28</b>	<b>44,06</b>
<b>Ужин</b>										
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	90	8,24	7,06	14,26	0,13	10,37	201,4	2,89	75,51
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	6,54	27,01
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	0	5,99
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0	0,36	0,36	25,8	123,1	0	5,89
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0	2,80
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>18,98</b>	<b>7,72</b>	<b>19,65</b>	<b>1,73</b>	<b>88,08</b>	<b>598,2</b>	<b>9,43</b>	<b>117,20</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>117</b>	<b>1,4</b>	<b>17,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77</b>	<b>37,86</b>	<b>79,9</b>	<b>18,7</b>	<b>346,5</b>	<b>2385</b>	<b>80,57</b>	<b>447,00</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

## МЕНЮ

3 день

Среда

Возраст детей 7-11 лет

Дата

2026 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.				
<b>Завтрак</b>										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	0,73	29,03
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	30,54
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	20,01
-	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	5,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	36,21
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,9</b>	<b>9,33</b>	<b>21,2</b>	<b>2,82</b>	<b>77,57</b>	<b>563</b>	<b>10,87</b>	<b>130,19</b>
<b>Обед</b>										
27/1/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,67	0	3,57	3,57	4,68	50,95	0,93	14,16
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0	4,18	4,15	8,86	75,78	8,65	49,78
22	Котлеты "Курчата" из филе грудки цыпленка-бройлера	90	14,4	12,99	8,1	1,5	2,7	144	0,3	42,85
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	45,65	265,9	0,9	10,02
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	0,32	10,61
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,2</b>	<b>7,56</b>	<b>22,9</b>	<b>12,18</b>	<b>113,8</b>	<b>779</b>	<b>11,09</b>	<b>137,81</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>4,94</b>	<b>2</b>	<b>6,71</b>	<b>0,56</b>	<b>55,05</b>	<b>298</b>	<b>10,28</b>	<b>43,66</b>
<b>Ужин</b>										
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк	90	9,91	9,13	16,6	0,08	6,08	213,3	0,09	79,63
1/3	Картофель отварной	150	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,5	6,03	21,27
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78	8,55
-	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
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>19,5</b>	<b>9,16</b>	<b>20,8</b>	<b>1,61</b>	<b>79,31</b>	<b>578</b>	<b>6,9</b>	<b>117,60</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>117</b>	<b>1,4</b>	<b>17,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78,3</b>	<b>33,85</b>	<b>78,1</b>	<b>17,17</b>	<b>333,8</b>	<b>2334</b>	<b>40,54</b>	<b>447,00</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

## МЕНЮ



4 день

Четверг

Возраст детей 7-11 лет

Дата

2026 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.				
<b>Завтрак</b>										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8	0,52	22,21
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	28,35
-	Батон витаминизированный	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,33	0	4,38
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,2</b>	<b>10,98</b>	<b>19,1</b>	<b>3,95</b>	<b>78,81</b>	<b>555</b>	<b>11,18</b>	<b>92,32</b>
<b>Обед</b>										
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	14,63
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	6	49,09
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	13,9	0,08	4,79	195,8	0,79	79,84
43/3/1	Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	0	14,11
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	0,32	11,60
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	0	2,68
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	2,45
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26</b>	<b>13,38</b>	<b>25,4</b>	<b>5,14</b>	<b>110,4</b>	<b>757</b>	<b>25,51</b>	<b>175,68</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
18/12	Булочное изделие	100	8,12	0,21	3,37	2,01	55,6	284	0	12,80
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>9,12</b>	<b>0,21</b>	<b>3,57</b>	<b>2,01</b>	<b>76,2</b>	<b>370</b>	<b>4</b>	<b>26,82</b>
<b>Ужин</b>										
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,8	0	85,98
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,4	10,61	26,15
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	15,18
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	0	2,68
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,68	0	2,45
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>18,1</b>	<b>10,63</b>	<b>25,6</b>	<b>4,67</b>	<b>61,58</b>	<b>539</b>	<b>10,87</b>	<b>132,44</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	19,74
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>117</b>	<b>1,4</b>	<b>19,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78,24</b>	<b>40,99</b>	<b>80</b>	<b>15,77</b>	<b>334,9</b>	<b>2339</b>	<b>52,97</b>	<b>447,00</b>



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.



## МЕНЮ

5 день

Пятница

Возраст детей 7-11 лет

Дата

2026 г

Но- мер	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды,	ЭЦ, ккал	Вита- мин С,	Цена, руб
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
<b>Завтрак</b>										
2/6	Омлет запеченный или паровой	140	13,62	14,49	14,84	0	2,37	197,15	0,2	47,02
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	2,10
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	20,30
-	Батон витаминизированный	70	5,39	0	2,1	2,1	37,31	188,66	0	8,75
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0	5,58
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,13	0	9,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,9</b>	<b>14,57</b>	<b>29,47</b>	<b>2,48</b>	<b>100,5</b>	<b>758,82</b>	<b>0,2</b>	<b>93,27</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,40	2,94	15,28
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,06	4,52	52,01
40/2	Гренки (сухарики)	12	1,03	0	0,11	0,13	6,15	30,24	0	1,54
19/7	Тефтели рыбные (минтай) с рисом в соусе	90	7,92	7,12	2,98	1,35	9,02	93,81	0,15	72,73
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,42	5,81	16,46
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39	9,45
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,37	0	4,82
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	2,44
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,46</b>	<b>7,7</b>	<b>13,44</b>	<b>8,46</b>	<b>112,2</b>	<b>649,39</b>	<b>53,55</b>	<b>174,73</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	36,20
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,2</b>	<b>135,16</b>	<b>14</b>	<b>50,22</b>
<b>Ужин</b>										
4/8	Плов из мяса свинины	270	18,68	14,69	31,26	11,5	49,56	552,44	1,3	89,08
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	13,98	54,43	0,78	12,57
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	3,82
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0	2,80
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>22,3</b>	<b>13,06</b>	<b>28,59</b>	<b>11,02</b>	<b>91,67</b>	<b>707,82</b>	<b>1,93</b>	<b>108,27</b>
<b>2 ужин</b>										
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,42	1,37	20,51
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,81</b>	<b>5,81</b>	<b>6,41</b>	<b>0</b>	<b>9,42</b>	<b>117,42</b>	<b>1,37</b>	<b>20,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,02</b>	<b>42,77</b>	<b>81,57</b>	<b>23,24</b>	<b>335,6</b>	<b>2351,11</b>	<b>71,2</b>	<b>447,00</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

## МЕНЮ

6 день

Возраст детей 7-11 лет

Дата

2026 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.				
<b>Завтрак</b>										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1	0,42	27,08
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	29,35
-	Батон витаминизированный	55	4,24	0	1,65	1,65	29,32	148,2	0	5,00
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,8	0,52	14,94
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	33,42
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,51</b>	<b>10,51</b>	<b>15,98</b>	<b>3,17</b>	<b>98,69</b>	<b>602,9</b>	<b>11,08</b>	<b>109,79</b>
<b>Обед</b>										
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	49,23
12/8	Гуляш из мяса свинины (соус томатный)	90	10,22	9,69	25,52	0,05	3,6	284,3	0,66	69,06
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	0	14,06
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	0,32	10,06
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,98</b>	<b>9,69</b>	<b>34,1</b>	<b>8,36</b>	<b>109,2</b>	<b>821,7</b>	<b>13,01</b>	<b>158,21</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,14</b>	<b>7,73</b>	<b>7,92</b>	<b>2,05</b>	<b>43,13</b>	<b>279,5</b>	<b>17,08</b>	<b>48,40</b>
<b>Ужин</b>										
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк	90	9,91	9,13	16,57	0,08	6,08	213,3	0,09	74,00
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,4	10,61	22,39
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	10,18
-	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
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>18,2</b>	<b>10,55</b>	<b>22,8</b>	<b>4,69</b>	<b>64,23</b>	<b>525</b>	<b>10,96</b>	<b>112,23</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Снежок	200	5,4	0	2	0	32,4	153,1	3,2	18,37
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>32,4</b>	<b>153</b>	<b>3,2</b>	<b>18,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>79,2</b>	<b>38,48</b>	<b>82,8</b>	<b>18,28</b>	<b>347,6</b>	<b>2382</b>	<b>55,32</b>	<b>447,00</b>



Директор  
ГБОУ СО ЕШИ № 6  
Сидлярчук Е.Е.



Директор  
ООО "Общественное питание"  
Фомин А.М.

## МЕНЮ

7 день

Вторник

Возраст детей 7-11 лет

Дата \_\_\_\_\_ 2026 г

Но- мер рец.	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.				
<b>Завтрак</b>										
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	4,99	7,46	0,19	20,03	172,11	0,91	29,90
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0	22,18
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	0	21,30
-	Батон витаминизированный	70	5,39	0	2,1	2,1	37,31	188,66	0	8,75
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	7,25	47,917	0,26	14,57
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,7</b>	<b>11,57</b>	<b>22,99</b>	<b>2,31</b>	<b>65</b>	<b>537,54</b>	<b>1,17</b>	<b>96,70</b>
<b>Обед</b>										
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	0	3,68	3,68	6,21	60,576	2,85	14,05
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24	4,52	52,01
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,201	0	2,28
22	Котлеты "Курчата" из филе грудки цыпленка-бройлера	90	14,4	12,99	8,1	1,5	2,7	144	0,3	53,10
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	17,35	101,12	31,3	30,03
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	39	10,49
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0	0,36	0,36	25,8	123,15	0	5,89
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,683	0	3,45
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,22</b>	<b>12,99</b>	<b>20,06</b>	<b>13,86</b>	<b>105,83</b>	<b>708,7</b>	<b>77,97</b>	<b>171,30</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,9	0	10,20
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	29,20
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>4,52</b>	<b>0,4</b>	<b>62,88</b>	<b>304,06</b>	<b>14</b>	<b>53,42</b>
<b>Ужин</b>										
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	100	9,15	7,85	15,85	0,15	11,53	223,79	3,21	69,29
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	5,45	20,21
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78	9,15
-	Хлеб пшеничный	65	4,3	0	0,43	0,43	30,49	145,54	0	6,39
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	0	2,80
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>19,3</b>	<b>8,39</b>	<b>20,45</b>	<b>1,59</b>	<b>90,6</b>	<b>617,92</b>	<b>9,44</b>	<b>107,84</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,73
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>116,6</b>	<b>1,4</b>	<b>17,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78,4</b>	<b>38,75</b>	<b>74,42</b>	<b>18,16</b>	<b>332,31</b>	<b>2284,8</b>	<b>103,97</b>	<b>447,00</b>



Директор  
ГБОУ СО ЕШИ № 6  
Сидлярчук Е.Е.



Директор  
ООО "Общественное питание"  
Фомин А.М.

## МЕНЮ

8 день

Среда

Возраст детей 7-11 лет

Дата \_\_\_\_\_

2026 г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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.				
<b>Завтрак</b>										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	225	10,01	3	7,02	0,9	43,89	278,8	0,03	37,01
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	27,35
-	Батон витаминизированный	75	5,78	0	2,25	2,25	39,98	202,1	0	7,06
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78	9,55
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	36,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,56</b>	<b>8,26</b>	<b>15,01</b>	<b>3,58</b>	<b>100,5</b>	<b>620,3</b>	<b>10,95</b>	<b>117,17</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,403	2,94	14,60
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	10,39	94,97	6,89	46,47
4/8	Плов из мяса свинины	210	14,53	11,42	24,31	8,95	38,55	429,7	1,01	71,90
7/10/	Напиток лимонный	200	0,14	0	0,02	0,02	20,34	80,17	2,56	10,40
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,8	0	4,64
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	2,82
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,38</b>	<b>11,42</b>	<b>30,66</b>	<b>14,71</b>	<b>108,5</b>	<b>791,3</b>	<b>13,39</b>	<b>150,83</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
56/3	Запеканка картофельная с овощами	150	4,94	2	6,71	0,56	23,83	173	2,56	32,62
18/10	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	28,09	112,5	6,95	18,20
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>4,94</b>	<b>2</b>	<b>6,71</b>	<b>0,56</b>	<b>51,93</b>	<b>286</b>	<b>9,51</b>	<b>50,82</b>
<b>Ужин</b>										
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк	90	9,91	9,13	16,57	0,08	6,08	213,3	0,09	70,54
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	0	15,38
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	15,18
-	Хлеб пшеничный	10	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0	5,89
-	Хлеб ржаной	55	3,63	0	0,66	0,66	22,94	106,4	0	2,45
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>22,28</b>	<b>10,55</b>	<b>20,61</b>	<b>2,55</b>	<b>80,32</b>	<b>579,5</b>	<b>0,35</b>	<b>109,44</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	18,74
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>117</b>	<b>1,4</b>	<b>18,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76,96</b>	<b>38,04</b>	<b>79,39</b>	<b>21,39</b>	<b>349,3</b>	<b>2393</b>	<b>35,6</b>	<b>447,00</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Общественное питание»

Фомин А.М.

## МЕНЮ

9 день

Четверг

Возраст детей 7-11 лет

Дата \_\_\_\_\_ 2026 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.				
<b>Завтрак</b>										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3	0,42	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	27,65
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	27,35
-	Батон витаминизированный	70	5,39	0	2,1	2,1	37,31	188,7	0	21,30
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78	8,75
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,4</b>	<b>7,7</b>	<b>21,3</b>	<b>3,44</b>	<b>79,83</b>	<b>578</b>	<b>1,34</b>	<b>99,16</b>
<b>Обед</b>										
	Икра из кабачков	60	1,14	0	5,34	0,18	5,94	73,45	4,2	14,03
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0	4,18	4,15	8,86	75,78	8,65	
12/8	Гуляш из куриного филе	110	16,02	15,23	17	0,1	5,86	239,3	0,97	49,65
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45	67,01
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	0,32	17,50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	10,02
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	6,48
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,08</b>	<b>15,78</b>	<b>30,91</b>	<b>5,67</b>	<b>94,05</b>	<b>740,5</b>	<b>19,59</b>	<b>168,84</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
18/12	Булочное изделие	100	8,12	0,21	3,37	2,01	55,6	284	0	27,54
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>9,12</b>	<b>0,21</b>	<b>3,57</b>	<b>2,01</b>	<b>76,2</b>	<b>370</b>	<b>4</b>	<b>41,56</b>
<b>Ужин</b>										
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	90	8,24	7,06	14,26	0,13	10,37	201,4	2,89	82,64
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,91	0,05	4,4	0,59	37,15	200,2	0,8	24,05
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0	6,58
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	2,68
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	1,75
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>18,18</b>	<b>7,11</b>	<b>19,42</b>	<b>1,48</b>	<b>90,2</b>	<b>593,6</b>	<b>3,69</b>	<b>117,70</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	19,74
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>117</b>	<b>1,4</b>	<b>19,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,57</b>	<b>36,6</b>	<b>81,59</b>	<b>12,61</b>	<b>348,3</b>	<b>2399</b>	<b>30,01</b>	<b>447,00</b>



Директор  
ГБОУ СО ЕШИ № 6  
Сидлярчук Е.Е.



Директор  
ООО "Общественное питание"  
Фомин А.М.

МЕНЮ

10 день

Пятница

Возраст детей 7-11 лет

Дата \_\_\_\_\_ 2026 г

Но-мер рец.	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.				
<b>Завтрак</b>										
20/5	Суфле творожное	150	22,08	21,99	18,2	3,13	20,92	337	0,35	59,72
-	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	21,30
-	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	5,97
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	0	12,50
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>32,9</b>	<b>23,15</b>	<b>33,9</b>	<b>5,4</b>	<b>112,6</b>	<b>883</b>	<b>0,5</b>	<b>116,15</b>
<b>Обед</b>										
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	12,20
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	6	49,09
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	0	1,28
18/7	Гёфтели 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	15,44
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>19,4</b>	<b>8,84</b>	<b>21,7</b>	<b>12,92</b>	<b>99,39</b>	<b>661</b>	<b>52,82</b>	<b>151,85</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
-	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
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>1,64</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0,64</b>	<b>39,16</b>	<b>164</b>	<b>20</b>	<b>55,94</b>
<b>Ужин</b>										
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	86,74
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78	12,53
-	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
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>19,9</b>	<b>10,04</b>	<b>17,5</b>	<b>2,53</b>	<b>80,79</b>	<b>554</b>	<b>15,34</b>	<b>107,89</b>
<b>2 ужин</b>										
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,4	1,37	15,17
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,81</b>	<b>5,81</b>	<b>6,41</b>	<b>0</b>	<b>9,42</b>	<b>117</b>	<b>1,37</b>	<b>15,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>79,59</b>	<b>47,85</b>	<b>80,3</b>	<b>21,49</b>	<b>341,4</b>	<b>2379</b>	<b>90,03</b>	<b>447,00</b>