

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- с.	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.				
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			19,6	7,86	23,1	2,93	86,62	630,4	0,81	98,35
Обед										
	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
Итого за 'Обед'			25,53	13,86	30,3	5,56	97,34	743,4	18,48	169,65
<i>Итого цена завтрак и обед</i>										<i>268,00</i>
Полдник										
-	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
Итого за 'Полдник'			1,4	0	0,6	0,4	32,2	135	14	44,04
Ужин										
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
Итого за 'Ужин'			25,4	10,63	23,9	3,06	97,49	692	0,26	114,57
2 ужин										
-	Снежок	200	5,4	0	2	0	32,4	153,1	3,2	20,39
Итого за '2 ужин'			5,4	0	2	0	32,4	153	3,2	20,39
Итого за день			77,33	32,35	79,9	11,95	346,1	2354	36,75	447,00