

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>