



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

2026 г

Но- мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	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.				
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			24,9	14,57	29,47	2,48	100,5	758,82	0,2	93,27
Обед										
-	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
Итого за 'Обед'			23,46	7,7	13,44	8,46	112,2	649,39	53,55	174,73
Итого цена завтрак и обед										268,00
Полдник										
-	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
Итого за 'Полдник'			1,4	0	0,6	0,4	32,2	135,16	14	50,22
Ужин										
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
Итого за 'Ужин'			22,3	13,06	28,59	11,02	91,67	707,82	1,93	108,27
2 ужин										
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,42	1,37	20,51
Итого за '2 ужин'			5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,42	1,37	20,51
Итого за день			77,02	42,77	81,57	23,24	335,6	2351,11	71,2	447,00