

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>