



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.				
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			18,7	11,57	22,99	2,31	65	537,54	1,17	96,70
Обед										
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
Итого за 'Обед'			30,22	12,99	20,06	13,86	105,83	708,7	77,97	171,30
Итого цена завтрак и обед										268,00
Полдник										
-	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
Итого за 'Полдник'			4,4	0	4,52	0,4	62,88	304,06	14	53,42
Ужин										
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
Итого за 'Ужин'			19,3	8,39	20,45	1,59	90,6	617,92	9,44	107,84
2 ужин										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,73
Итого за '2 ужин'			5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	17,74
Итого за день			78,4	38,75	74,42	18,16	332,31	2284,8	103,97	447,00