



Директор  
ГБОУ СО ЕШИ № 6  
Сидлярчук Е.Е.



Директор  
ООО "Общественное питание"  
Фомин А.М.

### МЕНЮ

8 день

Среда

Возраст детей 7-11 лет

Дата \_\_\_\_\_ 2026 г

Но- мер реп.	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.				
<b>Завтрак</b>										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	225	10,01	3	7,02	0,9	43,89	278,8	0,03	37,01
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	27,35
-	Батон витаминизированный	75	5,78	0	2,25	2,25	39,98	202,1	0	7,06
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78	9,55
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	36,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,56</b>	<b>8,26</b>	<b>15,01</b>	<b>3,58</b>	<b>100,5</b>	<b>620,3</b>	<b>10,95</b>	<b>117,17</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,403	2,94	14,60
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	10,39	94,97	6,89	46,47
4/8	Плов из мяса свинины	210	14,53	11,42	24,31	8,95	38,55	429,7	1,01	71,90
7/10/	Напиток лимонный	200	0,14	0	0,02	0,02	20,34	80,17	2,56	10,40
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,8	0	4,64
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	2,82
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,38</b>	<b>11,42</b>	<b>30,66</b>	<b>14,71</b>	<b>108,5</b>	<b>791,3</b>	<b>13,39</b>	<b>150,83</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	32,62
18/10	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	28,09	112,5	6,95	18,20
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>4,94</b>	<b>2</b>	<b>6,71</b>	<b>0,56</b>	<b>51,93</b>	<b>286</b>	<b>9,51</b>	<b>50,82</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	70,54
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	0	15,38
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26	15,18
-	Хлеб пшеничный	10	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0	5,89
-	Хлеб ржаной	55	3,63	0	0,66	0,66	22,94	106,4	0	2,45
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>22,28</b>	<b>10,55</b>	<b>20,61</b>	<b>2,55</b>	<b>80,32</b>	<b>579,5</b>	<b>0,35</b>	<b>109,44</b>
<b>2 ужин</b>										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	18,74
<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>18,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76,96</b>	<b>38,04</b>	<b>79,39</b>	<b>21,39</b>	<b>349,3</b>	<b>2393</b>	<b>35,6</b>	<b>447,00</b>