

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Общественное питание»

Фомин А.М.

МЕНЮ

9 день

Четверг

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.				
Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3	0,42	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14	27,65
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	27,35
-	Батон витаминизированный	70	5,39	0	2,1	2,1	37,31	188,7	0	21,30
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78	8,75
Итого за 'Завтрак'			17,4	7,7	21,3	3,44	79,83	578	1,34	99,16
Обед										
	Икра из кабачков	60	1,14	0	5,34	0,18	5,94	73,45	4,2	14,03
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0	4,18	4,15	8,86	75,78	8,65	
12/8	Гуляш из куриного филе	110	16,02	15,23	17	0,1	5,86	239,3	0,97	49,65
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45	67,01
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	0,32	17,50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	10,02
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	6,48
Итого за 'Обед'			27,08	15,78	30,91	5,67	94,05	740,5	19,59	168,84
Итого цена завтрак и обед										268,00
Полдник										
18/12	Булочное изделие	100	8,12	0,21	3,37	2,01	55,6	284	0	27,54
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
Итого за 'Полдник'			9,12	0,21	3,57	2,01	76,2	370	4	41,56
Ужин										
36/8/1	Тефтели из мяса с рисом (ежики) с соусом	90	8,24	7,06	14,26	0,13	10,37	201,4	2,89	82,64
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,91	0,05	4,4	0,59	37,15	200,2	0,8	24,05
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0	6,58
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	2,68
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	0	1,75
Итого за 'Ужин'			18,18	7,11	19,42	1,48	90,2	593,6	3,69	117,70
2 ужин										
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4	19,74
Итого за '2 ужин'			5,8	5,8	6,4	0	8	117	1,4	19,74
Итого за день			77,57	36,6	81,59	12,61	348,3	2399	30,01	447,00