



Директор  
ГБОУ СО ЕШИ № 6  
Сидлячук Е.Е.



Директор  
ООО "Общественное питание"  
Фомин А.М.

**МЕНЮ**

**10 день**

**Пятница**

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.				
<b>Завтрак</b>										
20/5	Суфле творожное	150	22,08	21,99	18,2	3,13	20,92	337	0,35	59,72
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	0,15	7,28
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	21,30
-	Батон витаминизированный	75	5,78	0	2,25	2,25	39,98	202,1	0	9,38
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	0	5,97
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	0	12,50
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>32,9</b>	<b>23,15</b>	<b>33,9</b>	<b>5,4</b>	<b>112,6</b>	<b>883</b>	<b>0,5</b>	<b>116,15</b>
<b>Обед</b>										
41/1	Салат из отварного картофеля с капустой квашеной, репчатым луком и растительным маслом	60	1,02	0	3,68	3,68	6,65	62,79	7,26	12,20
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	6	49,09
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	0	1,28
18/7	Гефтели рыбные в соусе	90	9,06	7,96	6,37	1,38	8,57	127,5	0,12	61,74
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0	7,19	7,19	39,6	238	0,45	15,44
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39	9,45
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0	1,60
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	0	1,05
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>19,4</b>	<b>8,84</b>	<b>21,7</b>	<b>12,92</b>	<b>99,39</b>	<b>661</b>	<b>52,82</b>	<b>151,85</b>
<b>Итого цена завтрак и обед</b>										<b>268,00</b>
<b>Полдник</b>										
-	Фрукты	160	0,64	0	0,64	0,64	18,56	77,89	16	41,92
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	14,02
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>1,64</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0,64</b>	<b>39,16</b>	<b>164</b>	<b>20</b>	<b>55,94</b>
<b>Ужин</b>										
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины с овощами	200	13,21	10,04	16,5	1,58	31,42	324,4	14,56	86,74
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78	12,53
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	0	5,12
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0	3,50
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>19,9</b>	<b>10,04</b>	<b>17,5</b>	<b>2,53</b>	<b>80,79</b>	<b>554</b>	<b>15,34</b>	<b>107,89</b>
<b>2 ужин</b>										
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,4	1,37	15,17
<b>Итого за '2 ужин'</b>			<b>5,81</b>	<b>5,81</b>	<b>6,41</b>	<b>0</b>	<b>9,42</b>	<b>117</b>	<b>1,37</b>	<b>15,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>79,59</b>	<b>47,85</b>	<b>80,3</b>	<b>21,49</b>	<b>341,4</b>	<b>2379</b>	<b>90,03</b>	<b>447,00</b>