



Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е.Е.



Директор
ООО "Общественное питание" HOE
Фомин А.М.

МЕНЮ

8 день

Среда

Возраст детей 7-11 лет

Дата _____ 2025 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 | | | | | | | | | | |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 8,89 | 2,67 | 6,24 | 0,8 | 39,02 | 247,8 | 0,03 | 29,47 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 20 | 5,26 | 5,26 | 5,32 | 0 | 0 | 70,12 | 0,14 | 27,35 |
| - | Батон витаминизированный | 50 | 3,85 | 0 | 1,5 | 1,5 | 26,65 | 134,8 | 0 | 7,06 |
| 29/10 | Чай с лимоном (вариант 2) | 200 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,02 | 5,06 | 20,53 | 0,78 | 4,55 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 | 10 | 36,20 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 18,5 | 7,93 | 13,5 | 2,73 | 82,33 | 522 | 10,95 | 104,63 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| - | Огурец соленый | 60 | 0,47 | 0 | 0,06 | 0,06 | 1,47 | 8,403 | 2,94 | 22,60 |
| 20/2 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,62 | 0 | 5,5 | 4,91 | 10,39 | 94,97 | 6,89 | 9,47 |
| 4/8 | Плов из мяса свинины | 200 | 13,84 | 10,88 | 23,15 | 8,52 | 36,71 | 409,2 | 0,96 | 76,28 |
| 7/10 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0 | 0,02 | 0,02 | 20,34 | 80,17 | 2,56 | 14,40 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,8 | 0 | 4,82 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 0 | 2,80 |
| Итого за 'Обед' | | | 21,7 | 10,88 | 29,5 | 14,28 | 106,7 | 771 | 13,35 | 130,37 |
| Итого цена завтрак и обед | | | | | | | | | | 235,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 56/3 | Запеканка картофельная с овощами | 150 | 4,94 | 2 | 6,71 | 0,56 | 23,83 | 173 | 2,56 | 29,62 |
| 18/10 | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28,09 | 112,5 | 6,95 | 18,20 |
| Итого за 'Полдник' | | | 4,94 | 2 | 6,71 | 0,56 | 51,93 | 286 | 9,51 | 47,82 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 40/8 | Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк | 90 | 9,91 | 9,13 | 16,57 | 0,08 | 6,08 | 213,3 | 0,09 | 65,53 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,58 | 0 | 1,72 | 1,72 | 34,47 | 170,9 | 0 | 5,38 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 2) | 200 | 1,5 | 1,42 | 1,59 | 0,02 | 12,14 | 66,5 | 0,26 | 8,18 |
| - | Хлеб пшеничный | 55 | 3,64 | 0 | 0,36 | 0,36 | 25,8 | 123,1 | 0 | 5,89 |
| - | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0 | 0,42 | 0,42 | 14,6 | 67,68 | 0 | 2,45 |
| Итого за 'Ужин' | | | 23,9 | 10,55 | 20,7 | 2,6 | 93,08 | 642 | 0,35 | 87,43 |
| 2 ужин | | | | | | | | | | |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0 | 8 | 116,6 | 1,4 | 17,74 |
| Итого за '2 ужин' | | | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0 | 8 | 117 | 1,4 | 17,74 |
| Итого за день | | | 74,88 | 37,16 | 76,76 | 20,17 | 342 | 2337 | 35,55 | 388,00 |