

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО  
«Екатеринбургская школа № 7»  
Клочкова С.Н. «16» 09 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

«16» 09 2022 г.



1 неделя 5 день

Пятница

16 сентября

2022 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	27,43
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	5,52
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
	Кондитерское изделие	45	2,70	9,00	22,50	184,50	11,24
	<b>Итого за прием</b>	500	12,88	18,88	87,81	575,34	<b>47,24</b>
	<b>Обед</b>						
247	Овощи соленые	60	0,48	0,06	1,38	7,80	6,82
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,30	6,65	17,02	147,58	17,35
193	Плов из отварной говядины	240	13,70	13,40	51,40	381,60	68,39
282	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,16	0	14,99	60,64	7,35
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	1,25
	<b>Итого за прием</b>	740	22,84	20,51	103,79	687,62	<b>102,41</b>
	<b>Итого за день</b>	1240	35,72	39,39	191,60	1262,96	<b>149,65</b>

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	250/5	7,87	11,07	31,71	257,96	30,53
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	5,52
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
	Кондитерское изделие	45	2,70	9,00	22,50	184,50	11,24
	<b>Итого за прием</b>	550	14,42	21,05	94,03	625,92	<b>50,34</b>
	<b>Обед</b>						
247	Овощи соленые	100	0,80	0,10	2,30	13,00	7,59
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	19,48
193	Плов из отварной говядины	280	16,00	15,70	59,90	445,20	72,31
282	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,16	0	14,99	60,64	7,35
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	1,25
	<b>Итого за прием</b>	870	26,78	24,51	117,47	793,32	<b>109,23</b>
	<b>Итого за день</b>	1420	41,20	45,56	211,50	1419,24	<b>159,57</b>