



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «28» 09 2022 г.

Меню

1 неделя 3 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.



«28» 09 2022 г.

Среда

28 сентября

2022 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
366	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,60	10,34
112	Каша пшеничная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	25,50
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,55
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,44	30,36	150,60	3,60
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
	<b>Итого за прием</b>	500	15,69	13,35	89,56	541,98	<b>47,24</b>
	<b>Обед</b>						
246	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	6,97
42	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,68	18,36
162	Котлета рыбная любительская	90	10,44	8,88	5,40	147,72	44,77
241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	21,83
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	7,98
	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	22,08	24,50	104,25	645,45	<b>102,41</b>
	<b>Итого за день</b>	1240	37,77	37,85	193,81	1187,43	<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>						
366	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,60	10,34
112	Каша пшеничная с маслом	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	28,60
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,55
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,44	30,36	150,60	3,60
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
	<b>Итого за прием</b>	550	17,16	15,12	97,92	597,38	<b>50,34</b>
	<b>Обед</b>						
246	Овощи свежие	100	1,10	0,20	4,60	23,00	8,98
42	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	20,46
162	Котлета рыбная любительская	100	11,60	9,87	6,00	164,13	45,51
241	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	23,80
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	7,98
	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	25,32	29,04	117,82	733,07	<b>109,23</b>
	<b>Итого за день</b>	1420	42,48	44,16	215,74	1330,45	<b>159,57</b>