

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Ключкова С.Н. «10» 2022 г.

Меню

1 неделя 1 день

Понедельник

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

«10» 2022 г.



7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
132	Омлет натуральный с маслом	150	13,43	20,82	3,51	255,09	29,23
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	6,36
	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
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	8,60
	Итого за прием	500	19,08	23,80	56,04	512,71	47,24
	Обед						
63	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	16,76
210	Курица в соусе с томатом	70/50	18,80	23,40	4,90	305,20	45,32
219	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	19,83
	Сок в инд.упаковке	200	0,00	0,00	22,40	90,00	18,00
	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
	Итого за прием	710	32,4	34,29	99,81	835,27	102,41
	Итого за день	1210	51,48	58,09	155,85	1347,98	149,65

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
132	Омлет натуральный с маслом	200	17,91	27,75	4,68	340,12	32,33
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	6,36
	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
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	8,60
	Итого за прием	550	23,56	30,73	57,21	597,74	50,34
	Обед						
63	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	18,46
210	Курица в соусе с томатом	80/50	20,40	25,40	5,30	330,60	47,35
219	Греча рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	22,92
	Сок в инд.упаковке	200	0,00	0,00	22,40	90,00	18,00
	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
	Итого за прием	800	36,17	38,65	111,34	935,00	109,23
	Итого за день	1350	59,73	69,38	168,55	1532,74	159,57