



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «14» 10 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.



«14» 10 2022 г.

Меню

1 неделя 5 день

Пятница

14 октября

2022 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
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
	Итого за прием	500	12,88	18,88	87,81	575,34	47,24
	Обед						
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
	Итого за прием	740	22,84	20,51	103,79	687,62	102,41
	Итого за день	1240	35,72	39,39	191,60	1262,96	149,65

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
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
	Итого за прием	550	14,42	21,05	94,03	625,92	50,34
	Обед						
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
	Итого за прием	870	26,78	24,51	117,47	793,32	109,23
	Итого за день	1420	41,20	45,56	211,50	1419,24	159,57