

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО
«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. « 07 » 12 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

« 07 » 12 2022 г.

Меню

2 неделя 3 день

Среда

7 декабря

2022 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
141	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	24,84	10,29	24,74	290,90	30,02
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	7,81
	Итого за прием	520	30,49	13,27	77,27	548,52	47,24
	Обед						
44	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	21,83
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	12,45	6,88	6,44	137,39	51,62
225	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	18,48
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
	Итого за прием	710	21,47	17,42	101,17	648,43	102,41
	Итого за день	1230	51,96	30,69	178,44	1196,95	149,65

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
141	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	32,14	13,32	32,01	376,45	33,12
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	7,81
	Итого за прием	570	37,79	16,30	84,54	634,07	50,34
	Обед						
44	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	23,48
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/70	14,52	8,03	7,51	160,29	54,64
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07	20,63
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
	Итого за прием	810	24,67	20,82	112,31	737,39	109,23
	Итого за день	1380	62,46	37,12	196,85	1371,46	159,57