

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «09» 12 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

«09» 12 2022 г.

Меню

2 неделя 5 день

Пятница

9 декабря

2022 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
108	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	26,40
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,55
	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 в инд.упаковке	45	2,40	8,00	20,00	160,00	11,24
	Итого за прием	500	13,76	17,06	95,37	588,84	47,24
	Обед						
246	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,98	9,00	6,97
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	19,87
214	Рагу из птицы с картофелем	240	21,09	26,87	24,96	423,20	65,72
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	26,45	32,66	69,58	671,73	102,41
	Итого за день	1240	40,21	49,72	164,95	1260,57	149,65

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
108	Каша пшеничная с маслом	250/5	9,25	10,04	43,88	303,41	29,50
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,55
	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 в инд.упаковке	45	2,40	8,00	20,00	160,00	11,24
	Итого за прием	550	15,57	19,03	103,97	648,33	50,34
	Обед						
246	Овощи свежие	100	0,80	0,01	3,30	14,00	8,98
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	22,13
214	Рагу из птицы с картофелем	280	24,61	31,34	29,12	493,73	68,27
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	30,67	38,41	77,22	769,48	109,23
	Итого за день	1420	46,24	57,44	181,19	1417,81	159,57