



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. « 16 » 12 2022 г.

Меню

1 неделя 5 день



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

« 16 » 12 2022 г.

Пятница

16 декабря

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 |