

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «12» 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

«12» 2023 г.

Меню

2 неделя 4 день

Четверг

12 января

2023 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	31,60
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	9,15
	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	13,60	11,43	80,86	478,30	52,40
	Обед						
45	Суп с зеленым горошком	200	1,87	3,11	10,89	79,03	23,69
210	Курица в соусе с томатом	70/50	18,80	23,40	4,90	305,20	56,45
219	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	25,20
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	9,39
	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	33,28	32,34	100,80	784,91	117,23
	Итого за день	1260	46,88	43,77	181,66	1263,21	169,63

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	35,60
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	9,15
	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	600	15,00	12,96	85,79	517,32	56,40
	Обед						
45	Суп с зеленым горошком	250	2,34	3,89	13,61	98,79	25,49
210	Курица в соусе с томатом	80/50	20,40	25,40	5,30	330,60	59,80
219	Греча рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	27,85
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	9,39
	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	37,10	36,21	112,92	882,83	125,03
	Итого за день	1400	52,10	49,17	198,71	1400,15	181,43