

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Ключкова С.Н.

2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

«19 января» 2023 г.

Меню

1 неделя 4 день

Четверг

19 января

2023 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
141	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	24,84	10,29	24,74	290,90	35,23
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
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	8,60
	<b>Итого за прием</b>	520	29,09	11,67	74,96	519,36	<b>52,40</b>
	<b>Обед</b>						
229	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73	8,35
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	21,60
341	Суфле рыбное	90	12,24	7,20	3,54	161,31	51,50
241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	25,30
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
	<b>Итого за прием</b>	740	22,60	20,96	86,57	661,18	<b>117,23</b>
	<b>Итого за день</b>	1260	51,69	32,63	161,53	1180,54	<b>169,63</b>

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
141	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	32,14	13,32	32,01	376,45	39,23
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
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	8,60
	<b>Итого за прием</b>	570	36,39	14,70	82,23	604,91	<b>56,40</b>
	<b>Обед</b>						
229	Горошек зеленый	100	3,13	3,29	6,99	77,88	10,12
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	24,18
341	Суфле рыбное	100	13,61	8,00	3,93	179,24	53,10
241	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	27,15
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
	<b>Итого за прием</b>	870	26,23	25,62	96,57	764,57	<b>125,03</b>
	<b>Итого за день</b>	1440	62,62	40,32	178,80	1369,48	<b>181,43</b>