



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО
«Екатеринбургская школа № 7»
Клочкова С.Н. «15» 03 2023 г.

Меню
I неделя 3 день



УТВЕРЖДЕНО:
ИП Сыропятова А.С. ФИРА
САХИЕВНА
«15» 03 2023 г.

Среда 15 марта 2023 г.

| № р | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб. |
|--------|----------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 366 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 10,34 |
| 109 | Каша овсяная «Геркулес» с маслом | 200/5 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 | 28,96 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | 8,25 |
| | Батон витаминизированный | 60 | 4,50 | 1,44 | 30,36 | 150,60 | 3,60 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 48,00 | 1,25 |
| | Итого за прием | 500 | 17,31 | 16,57 | 82,80 | 549,90 | 52,40 |
| | Обед | | | | | | |
| 44 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | 22,64 |
| 192 | Печень говяжья по-срогоновски | 50/40 | 19,08 | 23,69 | 3,85 | 302,85 | 57,50 |
| 219 | Греча рассыпчатая | 180 | 10,48 | 6,52 | 54,00 | 316,57 | 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 | 34,98 | 35,30 | 107,93 | 848,48 | 117,23 |
| | Итого за день | 1210 | 52,29 | 51,87 | 190,73 | 1398,38 | 169,63 |

| № р | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб. |
|--------|----------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 366 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 10,34 |
| 109 | Каша овсяная «Геркулес» с маслом | 250/5 | 7,87 | 11,07 | 31,71 | 257,96 | 32,96 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | 8,25 |
| | Батон витаминизированный | 60 | 4,50 | 1,44 | 30,36 | 150,60 | 3,60 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 48,00 | 1,25 |
| | Итого за прием | 550 | 18,85 | 18,74 | 89,02 | 600,48 | 56,40 |
| | Обед | | | | | | |
| 44 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 24,84 |
| 192 | Печень говяжья по-срогоновски | 60/40 | 21,20 | 26,32 | 4,27 | 336,50 | 60,15 |
| 219 | Греча рассыпчатая | 200 | 11,64 | 7,24 | 60,00 | 351,74 | 27,85 |
| 289 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 46,87 | 9,39 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,00 | 48,00 | 1,40 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,25 | 11,75 | 42,00 | 1,40 |
| | Итого за прием | 800 | 39,45 | 39,92 | 121,62 | 940,35 | 125,03 |
| | Итого за день | 1350 | 58,30 | 58,66 | 210,64 | 1540,83 | 181,43 |