

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

С.Н. Ключкова Ключкова С.Н. «28» 03 2023 г.

Меню

2 неделя 2 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

А.С. Сыропятова «28» 03 2023 г.



Вторник 28 марта 2023 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
132	Омлет натуральный с маслом	150	13,43	20,82	3,51	255,09	34,20
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
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	8,60
	Итого за прием	500	17,75	22,21	54,00	485,01	52,40
	Обед						
246	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,40	6,97
42	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,68	20,15
181	Жаркое по-домашнему из говядины	240	24,59	18,90	24,14	364,45	80,50
274	Кисель п/ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	7,11
	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	33,65	28,40	100,04	698,72	117,23
	Итого за день	1240	51,40	50,61	154,04	1183,73	169,63

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
132	Омлет натуральный с маслом	200	17,91	27,75	4,68	340,12	38,20
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
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	8,60
	Итого за прием	550	22,23	29,14	55,17	570,04	56,40
	Обед						
246	Овощи свежие	100	0,80	0,01	3,30	14,00	8,98
42	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	22,14
181	Жаркое по-домашнему из говядины	280	28,69	22,06	28,16	425,19	84,30
274	Кисель п/ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	7,11
	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	39,08	33,77	111,86	794,98	125,03
	Итого за день	1420	61,31	62,91	167,03	1365,02	181,43