

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «08» 11 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропята А.С.



«08» 11 2023 г.

Меню

2 неделя 3 день

Среда

8 ноября

2023 г.

7-11 лет

| №<br>р | Наименование блюда                  | Выход, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ,<br>ккал | Цена,<br>руб. |
|--------|-------------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
|        |                                     |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                      |          |                  |       |          |             |               |
| 366    | Сыр порционный                      | 15       | 3,48             | 4,43  | 0        | 54,60       | 10,34         |
| 112    | Каша пшеничная с маслом             | 200/5    | 6,04             | 7,27  | 34,29    | 227,16      | 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          |
|        | <b>Итого за прием</b>               | 500      | 17,02            | 14,94 | 91,60    | 569,68      | <b>52,40</b>  |
|        | <b>Обед</b>                         |          |                  |       |          |             |               |
| 247    | Овощи соленные                      | 60       | 0,48             | 0,06  | 1,38     | 7,80        | 7,97          |
| 68     | Борщ из морской капусты со сметаной | 200      | 1,70             | 5,28  | 10,35    | 98,66       | 23,33         |
| 161    | Биточки рыбные                      | 90       | 11,88            | 8,04  | 7,68     | 157,08      | 49,23         |
| 225    | Рис припущенный                     | 150      | 3,72             | 5,45  | 37,77    | 215,06      | 21,20         |
| 639    | Чай охлажденный с соком             | 200      | 0,18             | 0,04  | 15,98    | 77,00       | 13,00         |
|        | 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      | 21,16            | 19,27 | 92,16    | 645,60      | <b>117,23</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                | 1240     | 38,18            | 34,21 | 183,76   | 1215,28     | <b>169,63</b> |

12 лет и старше

| №<br>р | Наименование блюда                  | Выход, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ,<br>ккал | Цена,<br>руб. |
|--------|-------------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
|        |                                     |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                      |          |                  |       |          |             |               |
| 366    | Сыр порционный                      | 15       | 3,48             | 4,43  | 0        | 54,60       | 10,34         |
| 112    | Каша пшеничная с маслом             | 250/5    | 7,51             | 9,04  | 42,65    | 282,56      | 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          |
|        | <b>Итого за прием</b>               | 550      | 18,49            | 16,71 | 99,96    | 625,08      | <b>56,40</b>  |
|        | <b>Обед</b>                         |          |                  |       |          |             |               |
| 247    | Овощи соленные                      | 100      | 0,80             | 0,10  | 2,30     | 13,00       | 8,98          |
| 68     | Борщ из морской капусты со сметаной | 250      | 2,12             | 6,60  | 12,94    | 123,32      | 24,77         |
| 161    | Биточки рыбные                      | 100      | 13,20            | 8,93  | 8,53     | 174,53      | 52,63         |
| 225    | Рис припущенный                     | 180      | 4,46             | 6,53  | 45,32    | 258,07      | 23,15         |
| 639    | Чай охлажденный с соком             | 200      | 0,18             | 0,04  | 15,98    | 77,00       | 13,00         |
|        | 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      | 23,96            | 22,60 | 104,07   | 735,92      | <b>125,03</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                | 1420     | 42,45            | 39,31 | 204,03   | 1361,00     | <b>181,43</b> |