



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «21» 11 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.



Меню

2 неделя 2 день

Вторник 21 ноября

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						
42	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,68	23,05
181	Жаркое по-домашнему из говядины	240	24,59	18,90	24,14	364,45	82,45
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	7,98
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	96,00	2,50
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	1,25
	Итого за прием	700	33,97	28,54	106,53	735,92	117,23
	Итого за день	1200	51,72	50,75	160,53	1220,93	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						
42	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	26,21
181	Жаркое по-домашнему из говядины	280	28,69	22,06	28,16	425,19	86,47
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	7,98
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	120,00	3,12
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	1,25
	Итого за прием	800	39,88	34,06	121,83	850,58	125,03
	Итого за день	1350	62,11	63,20	177,00	1420,62	181,43