



СОГЛАСОВАНО:

ГБОУ СО

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Ключкова С.Н. «22» 11 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.



Меню

2 неделя 3 день

Среда

22 ноября

2023 г.

7-11 лет

| № 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 |
| 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 |
| | Итого за прием | 500 | 17,02 | 14,94 | 91,60 | 569,68 | 52,40 |
| | Обед | | | | | | |
| 247 | Овощи соленые | 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 |
| | Итого за прием | 740 | 21,16 | 19,27 | 92,16 | 645,60 | 117,23 |
| | Итого за день | 1240 | 38,18 | 34,21 | 183,76 | 1215,28 | 169,63 |

12 лет и старше

| № 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 |
| 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 |
| | Итого за прием | 550 | 18,49 | 16,71 | 99,96 | 625,08 | 56,40 |
| | Обед | | | | | | |
| 247 | Овощи соленые | 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 |
| | Итого за прием | 870 | 23,96 | 22,60 | 104,07 | 735,92 | 125,03 |
| | Итого за день | 1420 | 42,45 | 39,31 | 204,03 | 1361,00 | 181,43 |