

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «12» 2023 г.

Меню

1 неделя 5 день

Пятница

15 декабря

2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.



Р/ «15»

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
108	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	27,40
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	9,15
	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
	Кондитерское изделие в инд.упаковке	45	2,16	4,68	20,52	133,20	12,80
	Итого за прием	500	17,22	17,66	106,53	654,34	52,40
	Обед						
246	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,40	6,97
45	Суп с зеленым горошком	200	1,87	3,11	10,89	79,03	22,51
211	Плов из отварной курицы	240	19,66	31,77	28,34	374,40	78,14
282	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,16	0	14,99	60,64	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	25,37	35,34	75,20	612,47	117,23
	Итого за день	1240	42,59	53,00	181,73	1266,81	169,63

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
108	Каша пшеничная с маслом	250/5	9,25	10,04	43,88	303,41	31,40
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	9,15
	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
	Кондитерское изделие в инд.упаковке	45	2,16	4,68	20,52	133,20	12,80
	Итого за прием	550	19,03	19,63	115,13	713,83	56,40
	Обед						
246	Овощи свежие	100	0,80	0,01	3,30	14,00	8,98
45	Суп с зеленым горошком	250	2,34	3,89	13,61	98,79	23,32
211	Плов из отварной курицы	280	22,93	37,06	33,06	436,80	83,12
282	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,16	0	14,99	60,64	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	29,43	41,36	83,96	700,23	125,03
	Итого за день	1420	48,46	60,99	199,09	1414,06	181,43