



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «12» 12 2023 г.

Меню

2 неделя 2 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропотова А.С.

«12» 12 2023 г.



Вторник

19 декабря

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 | 143,79 | 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 |