

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. Клочкова С.Н. «21» 01 2025 г.

Меню

2 неделя 2 день

Вторник

21 января

2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

А.С. «21» 01 2025 г.



7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
214	Омлет натуральный с маслом	150	14,46	23,87	2,73	283,67	44,80
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	8,50
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	3,45
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,25
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	13,20
	Итого за прием	500	18,80	25,27	52,91	518,19	72,20
Обед							
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,77	4,18	13,13	97,74	32,30
276	Жаркое по-домашнему из говядины	240	28,73	27,62	24,85	463,17	97,30
394	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	27,90	115,00	9,60
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4,50
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,25
	Итого за прием	700	35,07	32,43	94,43	811,43	145,95
	Итого за день	1200	53,87	57,70	147,34	1329,62	218,15

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
214	Омлет натуральный с маслом	200	19,28	31,83	3,64	378,34	51,00
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	8,50
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	3,45
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,25
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	13,20
	Итого за прием	550	23,62	33,23	53,82	612,86	78,40
Обед							
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,22	5,22	16,42	122,17	39,83
276	Жаркое по-домашнему из говядины	280	33,53	32,24	28,98	540,57	112,30
394	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	27,90	115,00	9,60
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4,50
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	3,40
	Итого за прием	800	40,99	38,17	106,09	933,66	169,63
	Итого за день	1350	64,61	71,40	159,91	1546,52	248,03