

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. Клочкова С.Н. «30» 01 2025 г.

Меню

1 неделя 4 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

А.С. «30» 01 2025 г.



Четверг

30 января

2025 г.

7-11 лет

| № р | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб. |
|----------------|--|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 17,85 | 14,90 | 20,16 | 289,43 | 46,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 7,15 |
| | 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 | 520 | 22,13 | 16,29 | 70,14 | 521,64 | 72,20 |
| Обед | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,60 | 4,60 | 10,12 | 88,89 | 31,50 |
| 268 | Суфле рыбное | 90 | 14,33 | 12,43 | 3,57 | 183,28 | 59,60 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,18 | 5,27 | 21,42 | 146,30 | 38,50 |
| 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 | 23,68 | 22,93 | 91,56 | 668,99 | 145,95 |
| | Итого за день | 1220 | 45,81 | 39,22 | 161,70 | 1190,63 | 218,15 |

12 лет и старше

| № р | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб. |
|----------------|--|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/20 | 23,11 | 19,33 | 26,14 | 375,22 | 52,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 7,15 |
| | 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 | 570 | 27,39 | 20,72 | 76,12 | 607,43 | 78,04 |
| Обед | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,00 | 5,75 | 12,65 | 111,11 | 38,30 |
| 268 | Суфле рыбное | 100 | 15,89 | 13,75 | 3,86 | 202,54 | 71,20 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,70 | 175,53 | 42,63 |
| 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 | 26,95 | 26,54 | 102,90 | 760,10 | 169,63 |
| | Итого за день | 1370 | 54,34 | 47,26 | 179,02 | 1367,53 | 248,03 |