

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

С.Н. Клочкова Клочкова С.Н. « 20 » 02 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

А.С. Сыропятова « 20 » 02 2025 г.

Меню

2 неделя 4 день

Четверг

20 грамме

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						
246	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,37	11,25
68	Борщ из морской капусты со сметаной	200	1,70	5,28	10,35	98,66	31,10
234	Биточки рыбные	90	8,00	7,35	10,23	139,13	55,40
313	Картофель запеченный	150	3,61	14,68	29,46	264,72	29,20
399	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	141,00	14,50
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,25
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,25
	Итого за прием	740	17,14	27,77	104,06	740,03	145,95
	Итого за день	1260	39,27	44,06	174,20	1261,67	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	78,40
	Обед						
246	Овощи свежие	100	0,80	0,10	2,49	13,96	15,50
68	Борщ из морской капусты со сметаной	250	1,70	5,28	10,35	98,66	37,70
234	Биточки рыбные	100	8,88	8,14	11,35	154,08	62,40
313	Картофель запеченный	180	4,34	17,63	35,35	317,87	35,03
399	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	141,00	14,50
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,25
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,25
	Итого за прием	870	19,07	31,55	112,06	813,72	169,63
	Итого за день	1440	46,46	52,27	188,18	1421,15	248,03