



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «6» 05 2025 г.

Меню

2 неделя 2 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятава А.С.

«6» 05 2025 г.



Вторник 6 мая 2025 г.

7-11 лет

| №<br>р | Наименование блюда                    | Выход, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ,<br>ккал | Цена,<br>руб. |
|--------|---------------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
|        |                                       |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                        |          |                  |       |          |             |               |
| 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         |
|        | <b>Итого за прием</b>                 | 500      | 18,80            | 25,27 | 52,91    | 518,19      | <b>72,20</b>  |
|        | <b>Обед</b>                           |          |                  |       |          |             |               |
| 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          |
|        | <b>Итого за прием</b>                 | 700      | 35,07            | 32,43 | 94,43    | 811,43      | <b>145,95</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                  | 1200     | 53,87            | 57,70 | 147,34   | 1329,62     | <b>218,15</b> |

12 лет и старше

| №<br>р | Наименование блюда                   | Выход, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ,<br>ккал | Цена,<br>руб. |
|--------|--------------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
|        |                                      |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                       |          |                  |       |          |             |               |
| 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         |
|        | <b>Итого за прием</b>                | 550      | 23,62            | 33,23 | 53,82    | 612,86      | <b>78,40</b>  |
|        | <b>Обед</b>                          |          |                  |       |          |             |               |
| 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          |
|        | <b>Итого за прием</b>                | 800      | 40,99            | 38,17 | 106,09   | 933,66      | <b>169,63</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                 | 1350     | 64,61            | 71,40 | 159,91   | 1546,52     | <b>248,03</b> |