



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «17» 09 2025 г.

Меню

1 неделя 3 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятава А.С.

«17» 09 2025 г.



Среда

17 сентября

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>                               |          |                  |       |          |             |               |
| 366    | Сыр порционный                               | 15       | 3,38             | 4,29  | 0,00     | 52,96       | 16,70         |
| 184    | Каша овсяная «Геркулес» с маслом             | 200/5    | 8,20             | 10,45 | 33,99    | 263,22      | 44,90         |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                   | 200      | 3,31             | 2,43  | 26,62    | 142,20      | 15,95         |
|        | Батон витаминизированный                     | 60       | 4,50             | 1,74  | 30,84    | 157,20      | 6,90          |
|        | Хлеб пшеничный                               | 20       | 1,53             | 0,12  | 10,04    | 47,36       | 2,25          |
|        | <b>Итого за прием</b>                        | 500      | 20,92            | 19,03 | 101,49   | 662,94      | <b>86,70</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                  |          |                  |       |          |             |               |
| 95     | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | 200      | 2,40             | 3,36  | 8,16     | 72,80       | 39,90         |
| 256    | Печень говяжья по-строгановски               | 50/40    | 13,53            | 9,06  | 2,98     | 163,86      | 72,60         |
| 323    | Греча рассыпчатая                            | 150      | 3,60             | 4,60  | 37,70    | 206,00      | 38,80         |
| 398    | Напиток из шиповника                         | 200      | 0,66             | 0,27  | 20,12    | 98,06       | 14,80         |
|        | 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      | 24,56            | 17,72 | 97,51    | 676,24      | <b>172,85</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                         | 1200     | 45,48            | 36,75 | 199,00   | 1339,18     | <b>259,55</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>                               |          |                  |       |          |             |               |
| 366    | Сыр порционный                               | 15       | 3,38             | 4,29  | 0,00     | 52,96       | 16,70         |
| 184    | Каша овсяная «Геркулес» с маслом             | 250/5    | 10,20            | 13,00 | 42,29    | 327,44      | 51,40         |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                   | 200      | 3,31             | 2,43  | 26,62    | 142,20      | 15,95         |
|        | Батон витаминизированный                     | 60       | 4,50             | 1,74  | 30,84    | 157,20      | 6,90          |
|        | Хлеб пшеничный                               | 20       | 1,53             | 0,12  | 10,04    | 47,36       | 2,25          |
|        | <b>Итого за прием</b>                        | 550      | 22,92            | 21,58 | 109,79   | 727,16      | <b>93,20</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                  |          |                  |       |          |             |               |
| 95     | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | 250      | 3,00             | 4,20  | 10,20    | 91,00       | 42,70         |
| 256    | Печень говяжья по-строгановски               | 60/40    | 15,03            | 10,10 | 3,32     | 182,43      | 77,50         |
| 323    | Греча рассыпчатая                            | 180      | 4,32             | 5,52  | 45,24    | 247,20      | 41,44         |
| 398    | Напиток из шиповника                         | 200      | 0,66             | 0,27  | 20,12    | 98,06       | 14,80         |
|        | 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      | 28,05            | 20,60 | 111,67   | 774,61      | <b>184,34</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                         | 1350     | 50,97            | 42,18 | 221,46   | 1501,77     | <b>277,54</b> |